

HYVINVOINTIA KOKOUKSIIN

Ministeriöiden kokoustarjoilujen kehittäminen terveyttä edistävämmiksi

Anne Kiviniemi
Emilia Kumpulainen

Opinnäytetyö
Huhtikuu 2010

Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Tekijä(t) KIVINIEMI, Anne KUMPULAINEN, Emilia	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 23.04.2010
	Sivumäärä 92	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus () saakka	Verkkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi HYVINVOINTIA KOKOUKSIIN – Ministeriöiden kokoustarjoilujen kehittäminen terveyttä edistävämmiksi		
Koulutusohjelma Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) VÄISÄNEN, Karoliina		
Toimeksiantaja(t) Sosiaali- ja terveysministeriö, Sirpa Sarlio-Lähteenkorva (Marjaana Lahti-Koski)		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyö on osa Sosiaali- ja terveysministeriön aloittamaa ”Kunnon ministerit” -hanketta. Opinnäytetyössä tutkittiin ministeriöihin tilattavien kokoustarjoilutuotteiden ravitsemuksellista laatua, jonka perusteella laadittiin kehittämissuunnitelma kokoustarjoilujen tilauslistalle. Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda esiin terveyttä edistäviä ja työssä jaksamista tukevia valintoja kokoustuotteiden osalta sekä parantaa tilauksen tekijöiden tietoa terveellisemmistä valinnoista ministeriöissä. ”Kunnon ministerit” -hankkeen tavoitteena on tulevaisuudessa, että ministeriöt toimisivat esimerkkeinä muille organisaatioille ja kansalaisille.</p> <p>Tutkimustyön aineisto kerättiin vuosien 2009 ja 2010 vaihteessa. Kysely, jolla selvitettiin ministeriöiden kokoustarjoiluja sekä tutkimuksen lähtötilanne ja tarve, toteutettiin Digium -ohjelman avulla sähköisenä lomakekyselynä. Kyselyyn kutsuttiin mukaan kaikki 12 ministeriötä. Kymmenen ministeriötä lupautui vastaamaan kyselyyn. Vastauksista ilmeni, että vastaajat toivoivat yhtenäisyyttä tilauslomakkeisiin ja parempien valintojen näkymistä lomakkeissa.</p> <p>Kokoustarjoilujen tämän hetkisiä ravintosisältöjä tutkittiin ja tuloksena syntyi tilaajan opas, joka opastaa tilaajia valitsemaan tilauslistoilta parhaiten terveyttä edistävät vaihtoehdot. Opinnäytetyössä luotiin lisäksi tuotelista tuotteista, valiten siihen energiamäärältään ja annoskooltaan pienehköjä vaihtoehtoja suurten ja korkean energiamäärän sisältävien tuotteiden tilalle. Tilaajan opas on työkalu kaikille henkilöille, jotka tilaavat ministeriöissä kokoustarjoiluja.</p> <p>Työn tuloksia voidaan tulevaisuudessa hyödyntää kaikissa yrityksissä, joissa tarjotaan kokoustarjoilutuotteita, mikäli ravitsemukselliseen laatuun halutaan kiinnittää huomiota.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Suomalaiset ravitsemussuosituksiset, kansanterveys, kokoustarjoilut, työssä jaksaminen, terveyden edistäminen		
Muut tiedot Liitteenä: Tilaajan opas		



Author(s) KIVINIEMI, Anne KUMPULAINEN, Emilia	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 23.04.2010
	Pages 92	Language Finnish
	Confidential () Until	Permission for web publication (X)
Title CONFERENCES AND WELLNESS –Catering in ministry conferences promoting health		
Degree Programme Degree Programme in Service Management		
Tutor(s) VAISANEN, Karoliina		
Assigned by Ministry of Social Affairs and Health, Sirpa Sarlio-Lähteenkorva (Marjaana Lahti-Koski)		
<p>Abstract</p> <p>The thesis is part of a national health promotion project called "Kunnon ministerit" which is conducted by The Finnish Ministry of Social Affairs and Health. The aim of the study was to improve the healthiness of the catering in Finnish Ministries' meetings, negotiations and conferences, as well as in free time. Another objective of the study was to chart catering products promoting health and wellbeing at work, and introduce them for the persons who are responsible for ordering the ministry's caterings. One of the objectives of "Kunnon ministerit" -project is that the ministries could act as role models for other organizations and citizens, too.</p> <p>The research was conducted at late 2009 and early 2010 using a Digium Internet-based questionnaire which was sent to all 12 ministries. 10 responses from 10 ministries were received. After the results had been analyzed, it was evident that ministries were interested in healthy food and willing to offer healthier products. They also needed some advice on choosing the right products from the order list and wished that the health promoting products would be indicated clearly in the order list.</p> <p>The nutritional values of all current catering products on the list were examined and as a result of this examination, a guide book was written. The guide book gives advice on choosing the right catering for diverse conferences. Different dishes are recommended for early morning and afternoon meetings. Environmental issues were considered too, by choosing either Finnish, or geographically close located producers or organic food producers. The thesis also contains a list of product which are healthier than other products: smaller portions and less energy. The guide book is a tool for all those ordering catering services in Finnish ministries.</p> <p>The results of the thesis can be utilized in all kinds of organizations that want to promote healthy. The results can be used in all kinds of organizations, which want to consider in healthy nutrition while ordering catering.</p>		
Keywords Finnish nutritional recommendations, national health, catering services, meeting services		
Miscellaneous Attachment: guide for ordering conference caterings		

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO.....	4
2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHTA	5
2.1 Terveyden edistämisen politiikkaohjelma	6
2.2 ”Kunnon ministerit” – hanke	7
2.3 Lähityöyhteisökysely tausta-aineistona	8
2.4 Terveellisempien tarjoiluvaihtoehtojen kokeilun suunnittelu	14
2.5 Osallistuvien ministeriöiden esittely	15
3 KANSANTERVEYS SUOMESSA TÄNÄ PÄIVÄNÄ	18
3.1 Suomalaisten terveys ja elintaso	19
3.2 Kansanterveyteen ja ruokailutottumuksiin vaikuttavat tekijät.....	21
3.3 Terveiden edistäminen.....	22
3.3.1 Terveyspolitiikka	23
3.3.2 Elintapojen ja ravintotottumusten muutokset osana terveyden edistämistä.....	24
3.4 Yleisimmät sydän- ja verisuonisairaudet Suomessa	25
4 SUOMALAISTEN RAVITSEMUS.....	26
4.1 Ravitsemussuositusten tausta.....	27
4.2 Kokonaisenergian tarve ja saanti.....	28
4.3 Hiilihydraatit	30
4.3.1 Kuitu	31
4.3.2 Sokeri	33
4.4 Proteiinit.....	34
4.5 Rasvat	34
4.6 Suola	36
4.7 Sydänystävällinen ruoka.....	37
4.8 Sydänmerkki – tuotteet ja niiden kriteerit.....	38
5 YMPÄRISTÖNÄKÖKOHTIEN HUOMIOIMINEN	
KOKOUSPALVELUISSA.....	39
5.1 Kestävä kehitys	39
5.2 Luomutuotteet	40
5.3 Luonnonmukaisten tuotteiden valvonta.....	41
6 KOKOUSPALVELUT.....	42
6.1 Kokouspalvelut	42
6.2 Kokouksen laatutavoitteet.....	43

6.3 Tarjoilujen laatu ja ateriarvot.....	43
6.4 Erikoisruokavaliot kokoustarjoittavissa.....	45
6.4.1 Keliakia	45
6.4.2 Laktoosi-intoleranssi.....	46
6.5 Uskonnon vaikutus ruokavalioon.....	47
7 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN	49
7.1 Työn tavoitteet ja laatu	49
7.2 Tutkimusmenetelmän valinta	50
7.3 Kyselylomakkeen laatiminen	51
8 KEHITTÄMISTYÖN TULOKSET	53
8.1 Kyselyn tulokset.....	53
8.2 Uuden tuotelistan kokoaminen.....	58
8.3 Kokoustarjoilujen tilaajan oppaan laatiminen ja esittely.....	59
8.4 Kehittämisehdotukset yhteistyökumppaneille	61
9 POHDINTA	63
LÄHTEET	65
LIITTEET	71

TAULUKOT

TAULUKKO 1. Yhteenveto sosiaali- ja terveysministeriön tekemästä kyselystä	10
TAULUKKO 2. Energian tarpeen viitearvot	29
TAULUKKO 3. Kuidun luokittelu	32
TAULUKKO 4. Suosituimmat kokoustarjoilutuotteet	54
TAULUKKO 5. Tilauslistoihin toivotut merkinnät.....	56

KUVIOT

KUVIO 1. Kokoustarjoilujen tilaajat	13
KUVIO 2. Lautasmalli	44
KUVIO 3 Vastaajien toiveet tilauslistan tuotemerkinnöistä	55

LIITTEET

Liite 1, Sosiaali- ja terveysministeriön lähityöyhteisökysely

Liite 2, Osallistumiskutsu kokoustarjoilujen kehittämiseen

Liite 3, Kysely kokoustarjoiluista yhteyshenkilöille

Liite 4, Tuotelista kokoustarjoiluista

Liite 5, Tilaajan opas

Liite 6, Kutsu työkokoukseen 20.4.2010

1 JOHDANTO

Erilaiset palaverit ovat tänä päivänä osa lähes jokaista työpaikkaa. Viikoittaisia palaveriteita käydään säännöllisesti ja joihinkin työpaikkoihin liittyy päivittäinen palaverien ja neuvotteluiden käyminen. Yhdeksi osaksi kokouskulttuuria on kehittynyt pienet makeat tai suolaiset tarjoilut kokousten yhteydessä. On helppo kuvitella, että palaverissa työkseen istuvia ihmisiä löytyy ainakin valtionhallinnosta, jossa päätökset tehdään lähes aina neuvotellen. Halusimme kiinnittää huomiota siihen, millaisia valintoja työpaikat ja tässä tapauksessa valtion ministeriöt tekevät kokoustarjoiluiden suhteen ja kuinka paljon tarjoiluissa huomioidaan terveellisiä elämäntapoja. Moni työkseen paljon kokouksissa käyvä kärsii erilaisista elintaso ongelmista, joita liian raskaat kahvileivät ja muut tarjoamiset vuosien saatossa aiheuttavat.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kehittää ministeriöiden kokoustarjoilujärjestelmää sekä hyvinvointia edistäväksi että tilaajien toiveiden mukaiseksi. Työ on osana Sosiaali- ja terveysministeriön aloittamaa kehittämishanketta ”Kunnon ministerit”. Hankkeessa luodaan käytäntöjä, jotka edistävät ministeriöiden työntekijöiden kokonaisvaltaista terveyttä, työssä jaksamista ja terveitä elämäntapoja.

Opinnäytetyössämme teemme kokoustuotteiden osalta yhteistyötä Fazer Amican ravitsemusasiantuntija Leila Fogelholmin kanssa, sillä Fazer Amican ravintolat toimivat usean ministeriön henkilöstöravintolana ja toimittavat usein myös näiden kokoustarjoilut. Nykyisestä tuotevalikoimasta poimittiin ravintosisällön perusteella parhaiten työssä jaksamista tukevia tuotteita ja tarkoituksena olisi saada Fazer Amica jatkossa myös tarjoamaan näitä tuotteita samaan ajatukseen nojaten. Suuren energiamäärän sekä kovaa rasvaa sisältävien tuotteiden tarjonta jäisi mahdollisesti tulevaisuudessa vähemmälle tai jopa kokonaan pois valikoimasta.

Opinnäytetyön osana syntyi ohjekirja, joka opastaa ministeriöiden kokouksiin hankittavien tuotteiden, kuten kahvin ja kahvileivän tilauksesta vastaavia toimihenkilöitä valitsemaan tilauslistasta parhaiten terveyttä edistävät vaihtoehdot. Opinnäytetyössä luotiin tilauslista Fazer Amican tuotteista, valiten siihen energiamäärältään ja annoskooltaan pienehköjä vaihtoehtoja suurten ja korkean energiamäärän sisältävien tuotteiden tilalle. Ohjekirja ja tilauslista jäävät ministeriöiden ja Fazer Amican ravintoloi-

den käyttöön, jotta ministeriöiden yksiköt voivat tulevaisuudessa itse uudistaa tilauslistansa haluamallaan tavalla. Toivomuksena ja suosituksena sosiaali- ja terveysministeriöllä on kuitenkin se, että mahdollisimman paljon tuotteita vaihdettaisiin nykyis-toilta näihin terveyttä paremmin edistäviin vaihtoehtoihin.

Tuotteiden valitsemisen periaatteita ja terveyttä edistävää toimintamallia halutaan sosiaali- ja terveysministeriöstä levittää ministeriöiden esimerkin avulla myös jokaiselle Suomen kansalaiselle. Muiden organisaatioiden toivotaan ottavan mallia kehityksestä.

Tämä opinnäytetyö etenee nykytilanteen ja opinnäytetyön toimeksiantajan esittelystä tutkimuksen käytännön toteutuksen kuvaamiseen ja lopuksi tutkimuksen tulosten esittelyyn.

2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHTA

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Sosiaali- ja terveysministeriö. Ministeriön www-sivuston (Sosiaali- ja terveyspalvelut 2009) mukaan ministeriö huolehtii sosiaali- ja terveyspalvelujen toimivuudesta, määrittelee palvelujen kehittämisen suuntaviivat, valmistelee lainsäädännön ja ohjaa uudistusten toteuttamista. Palvelujen toteuttamista ja laatua valvotaan sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontaviraston ja lääninhallituksen kautta.

Ministeriö edistää väestön terveyttä ja hyvinvointia lisäämällä ja ylläpitämällä sosiaalista hyvinvointia, turvallisuutta ja osallisuutta sekä vähentämällä köyhyyttä ja syrjäytymistä. Väestön hyvää terveyttä ja toimintakykyä edistetään terveellisillä elintavoilla sekä päihdehaittojen ehkäisyllä, sairauksien vähentämisellä ja terveyserojen kaventamisella. Lisäksi sosiaali- ja terveysministeriö listaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen terveellisen elin- ja työympäristön turvaamisen ja ehkäisevän työn osaamisen lisäämisen niin, että sairaudet ja sosiaaliset ongelmat tunnistetaan ja tarvittavat tukitoimet käynnistetään mahdollisimman varhain. (Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen 2009.)

Myös kunnilla on vastuu terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä mikä edellyttää sosiaali- ja terveysministeriöltä yhteistyötä eri sektorien kanssa. Yhteistyötä tehdään kunnan tai kuntayhtymän kanssa, järjestöjen, seurakuntien, valtion ja yksityisen sektorin kanssa. Jotta ehkäisevää toimintaa ja varhaista puuttumista osataan suunnata oikeaan asiaan, yhteistyötä seurataan erilaisien tietojärjestelmien avulla. (Mt.)

2.1 Terveyden edistämisen politiikkaohjelma



Sosiaali- ja terveysministeriön sivuston (Terveyden edistämisen politiikkaohjelma 2007. Sosiaali- ja terveysministeriö) mukaan terveyden edistämisen politiikkaohjelma on yksi nykyisen hallituksen kolmesta politiikkaohjelmasta. Tarkoituksena on varmistaa, että terveysnäkökohdat otetaan huomioon kaikessa yhteiskunnallisessa päätöksenteossa, elinkeinoelämässä, työpaikoilla ja järjestöissä. Paremmen kansanterveyden uskotaan vaikuttavan myönteisesti työllisyysasteeseen, työvoiman riittävyyteen, elatusuhteeseen ja terveysmenojen kustannusten hallintaan.

Ohjelman kantavana ajatuksena on ”terveys kaikissa politiikoissa”, millä tarkoitetaan sitä, että terveyden edellytyksiin vaikutetaan monella eri tapaa sosiaali- ja terveyspalvelujen lisäksi. Yhdyskuntasuunnittelu, liikunta- ja kulttuuripalvelut, kouluympäristöt, työpaikat ja kunnat kaikki kansalaiset mukaan lukien kantavat osansa terveyden edistämisen vastuusta. Kuntien on politiikkaohjelman mukaan laadittava valtuustokauden alussa suunnitelma ja toimintaohjelma hyvinvointia ja terveyttä edistävästä ja terveysongelmia ehkäisevistä toimista sekä seurattava niiden toteutumista.

Politiikkaohjelman koordinoinnista vastaa tämän tutkimuksen suorittamisen hetkellä peruspalveluministeri Paula Risikko, jonka johtama ministeriryhmä käsittelee ohjelmaan liittyvät linjaukset ja valmistelee tärkeimmät päätökset. Politiikkaohjelman etenemistä ohjaa, tukee ja seuraa myös ohjausryhmä, jonka puheenjohtaja on myös ohjelmajohtajana toimiva Maija Perho.

Politiikkaohjelman strategisiksi painotuksiksi luetellaan:

- Terveyden edistämisen yhteiskunnallisen ja taloudellisen merkityksen omaksuminen eri päätöksentekotasolla ja terveyttä edistävän tiedon levittäminen
- Terveyden edistämisen rakenteiden vahvistaminen uudistettavassa lainsäädännössä ja kunta- ja palvelurakennemuutoksen yhteydessä
- Olemassa olevan tiedon, parhaiden käytäntöjen ja tuloksellisimpien hankkeiden kokoaminen, tuotteistaminen, levittäminen ja juurruttaminen
- Osaamisen vahvistaminen

(Terveyden edistämisen politiikkaohjelma 2007. Hallituksen politiikkaohjelma, 1.)

2.2 ”Kunnon ministerit” – hanke

Ministereiden työssä on tyypillistä epäsäännölliset kokous- ja neuvotteluajat. Kokousten suuri määrä tekee merkittäväksi sen, mitä niiden aikana syö. Usein kokoukset ovat pitkiä, jolloin energiansaantikin tulisi varmistaa koko ajalle. Seuraavassa kerromme tarkemmin Kunnon ministerit -hankkeesta, jolla pyritään vaikuttamaan muun muassa ministereiden omaan hyvinvointiin, mutta esimerkin kautta myös koko väestöön.

Matti Vanhasen II hallituksen ministerit päättivät iltakoulussa vuonna 2008 sitoutua terveyden edistämisen talkoisiin. Päätöksen jälkeen Kunnon ministerit -hanke lähti käyntiin. Hankkeessa terveyden edistäminen on jokaisen omalla vastuulla, mutta ministereillä on mahdollisuus vaikuttaa työssä jaksamiseen ja terveyden edistämiseen omilla valinnoillaan jokaisena päivänä. Kunnon ministerit -hankkeessa ministerit sitoutuivat esimerkillään hallituksen tahtotilan mukaisesti terveyden edistämiseen omassa elämässään ja työyhteisössään.

Taustalla on terveyden edistämisen politiikkaohjelma sekä valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävästä ravinnosta ja liikunnasta. Tavoitteena on viedä terveyden edistäminen niin pitkälle käytäntöön kuin mahdollista. Muut yhteisöt ja kaikki kansalaiset haastetaan mukaan terveyden edistämiseen ja hyvien käytäntöjen jakamiseen.

Kunnon ministerit – hanke on jaettu kolmeen osaan: ministereiden omat terveysohjelmat, lähityöyhteisön terveyden edistäminen ja hallituksen yhteinen terveysvartti.

Osallistuminen Kunnon ministerit – hankkeeseen on vapaaehtoista, mutta sitovaa ja se kestää syyskuusta 2008 ministerien hallituskauden loppuun saakka. Hankkeeseen ei kuulu normaalia poikkeavaa kunto-ohjelmaa, koska tarkoituksena on, että toiminta on sellaista, johon jokainen Suomen kansalainen voi osallistua.

Työterveysasema oli ratkaisevassa roolissa hankkeen alkuvaiheessa ministereille tehtyjen terveystarkastusten vuoksi. Tutkimustulosten perusteella ministerit ovat ikäänsä vastaavassa keskitason kunnossa. Suurena haasteena koettiin fyysisen kunnon parantaminen ja sen ylläpitäminen ministerin työn ohella. Kunnon ministerit – hankkeen painopisteet ovatkin ravinnossa, liikunnassa ja jaksamisessa. Ministerit ovat asettaneet tavoitteekseen liikunnan lisäämisen ja kunnon ylläpitämisen sekä painon pudotuksen liikunnan ja ravitsemuksen avulla. Tavoitteena on myös lisätä arkiliikuntaa osana päivän rutiineja. Osa ministereistä pyrkii keventämään ruokailutottumuksiaan ja syömään terveellisesti sekä säännöllisin ruokailuajoin. Työssä jaksamiseen pyritään vaikuttamaan unen ja levon määrällä sekä ministereiden erilaisiin tilaisuuksiin osallistumisen tarkalla harkinnalla ja suunnittelulla. Hankkeesta saatujen tietojen avulla lisätään työpäivään sopivan mittaisia taukoja jaksamisen parantamiseksi. (Kunnon ministerit keventävät kokoustarjoilujaan 2008; Kunnon ministerit ryhtyvät edistämään terveyttä 2008.)

2.3 Lähityöyhteisökysely tausta-aineistona

Sosiaali- ja terveysministeriö tutki lähityöyhteisökyselyn avulla talvella 2008–2009, millaisia kokoustuotteita eri ministeriöissä tarjoillaan. Tutkimuksessa kartoitettiin eri ministeriöiden kokouskäytäntöjä ja tilaustapoja sekä kokoustarjoilujen budjettia. Kysely toteutettiin internetkyselynä kaikkiin ministeriöihin. Liitteenä kyselykaavake (liite 1). Neuvotteleva virkamies Sirpa Sarlio-Lähteenkorva toimitti tämän opinnäytetyön tausta-aineistoksi kyseisen kyselyn tulokset. Tulokset saimme sähköpostitse ja tuloksia ei tässä vaiheessa ollut koottu tai käsitelty millään tavalla. Tulokset olivat siten henkilöittäin, jokaisen vastaajan vastaukset erikseen. Kokosimme tulokset ministeriöittäin. Osassa ministeriöitä oli vain yksi vastaaja, osassa useampia. Vastaajia yhteensä oli kahdeksasta ministeriöstä. Saadut tulokset olivat vaihtelevia. Yhdistävänä tekijänä huomasimme sen, että miltei jokaisella ministeriöllä on työpaikkaruokailua

hoitava yritys, joka samalla toimittaa myös kokoustarjoilut ja useimmalla kyseinen yritys oli Fazer Amican toimipaikka. Yhteenveto kyselyn tuloksista on alla taulukkona 1.

TAULUKKO 1. Yhteenveto sosiaali- ja terveysministeriön tekemästä kyselystä			
Ministeriö	Palvelun tarjoaja	Terveellisyys huomioitu työnantajan taholta? Lounas/Kokous	Muuta huomioitavaa
Liikenne- ja viestintäministeriö	Tmi Espan Helmi	Kyllä/Kyllä	Hedelmätarjoilu kokouksissa on onneksi lisääntyneet, valitettavasti myös konvehtien
Maa- ja metsätalousministeriö	Fazer Amica	Ei/Kyllä*	Terveellisempiä vaihtoehtoja kokouksiin toivotaan (hedelmät ja kivennäisvedet) *Fazer Amican järjestäessä terveellisyys huomioitu
Oikeusministeriö	Fazer Amica	-/Kyllä	Terveellisten valintojen tekeminen on tilaajien vastuulla
Opetusministeriö	Eurest Finland Oy	-/Kyllä	Täytetyt ruisleivät, kasvisvaihtoehdot, karjalanpiirakat sekä kasvispiirakat koetaan terveellisiksi vaihtoehdoiksi
Sosiaali- ja terveysministeriö	Fazer Amica	Kyllä/Kyllä	Terveellisiä vaihtoehtoja paljon, toiveena pienet ja vähäkaloriset tuotteet
Ulkoasiainministeriö	Fazer Amica	Kyllä/Kyllä	Lounaalla kevyt vaihtoehto tarjolla ja lounasruoka vähäsuolaista
Valtiovarainministeriö	Fazer Amica	Kyllä/Kyllä	Mehu- ja hedelmätarjoilu ovat kasvattaneet suosiotaan pullan sijaan
Ympäristöministeriö	Fazer Amica	Kyllä/Kyllä*	Halutaan terveellisiä kokoustarjoiluvaihtoehtoja *Terveellisempien vaihtoehtojen valinta tilaajan vastuulla

Vastaajien mukaan liikenne- ja viestintäministeriössä tarjoilujen terveellisyys on huomioitu hyvin. Lounaalla on tarjolla myös kevyempiä lounasvaihtoehtoja päivittäin ja ruokatarjoiluista voi aina esittää toiveita. Kyselyyn vastanneen mielestä lounasruoasta on tullut ravitsevaa, tavallista kotiruokaa asiakaspalautteen keräämisen myötä. Liikenne- ja viestintäministeriön työpaikkaruokailua ja kokoustarjoiluja hoitaa tällä hetkellä yksityinen yrittäjä Tmi Espan Helmi, mutta vuoden vaihtuessa ruokalaan tulee remontti, eikä Espan Helmi jatka toimintaansa. Uudeksi palvelun tuottajaksi tulee Cafianna. Kokoustarjoiluissa noudatetaan vakiintuneita käytäntöjä ja hintoja vertailaan lähinnä muiden ministeriöiden työpaikkaruokaloiden hintatasoon. Varsinaista hintaohjetta tai budjettia kokoustarjoiluille ei liikenne- ja viestintäministeriössä ole.

Maa- ja metsätalousministeriössä terveellisyyttä ei koeta työnantajan taholta huomioitavan, vaan työntekijän omat valinnat ratkaisevat ruokailun monipuolisuuden ja terveellisuuden. Fazer Amica Meritulli ja Pihapaviljonki järjestävät työpaikkaruokailun, mutta ei kaikkia kokouskahvituksia. Osa kahvituksista maa- ja metsätalousministeriön eri osastoille ja toimialoille järjestetään yksityisyrittäjien kautta. Kahvin lisäksi tarjottavat tuotteet vaihtelevat kahvituksen järjestäjien välillä. Vastaajien mukaan Fazer Amican järjestämissä kahvituksissa on terveellisyyttä huomioitu tuomalla lisäksi hedelmiä, kun taas toisten järjestäjien kahvituksissa kerrotaan lisäksi olevan vain keksejä. Vastauksista ilmeni että yleensä kokouksissa, joissa ei ole vierailijoita, kahvituksissa on ollut käytäntönä tilata vain keksejä ja vieraiden läsnä ollessa on pullaa, voileipää, makeaa tai suolaista piirakkaa. Eri osastojen välillä on huimia eroja kokoustarjoilujen järjestämisessä, sillä maa- ja metsätalousministeriöllä ei ole käytössään kattavia ohjeita. Terveellisempiä vaihtoehtoja, hedelmiä ja kivennäisvettä vastaajat toivoivat kokouksiinsa.

Oikeusministeriössä työpaikkaruokailun ja kokoustarjoilut hoitaa Fazer Amican ravintolat Senaatti ja Pihapaviljonki, mutta tarjoilujen tilaamiseen ei ole yhtenäisiä ohjeita. Vastausten mukaan jokainen kokouksen järjestäjä tilaa kokoukseensa ajankohdan mukaan sopivaa tarjottavaa, yleensä voileipää, makeaa kahvileipää tai hedelmiä kahvin ja teen lisäksi. Terveellisiä vaihtoehtoja on oikeusministeriön kokouksiin saatavilla, usein terveellinen valinta on hedelmät.

Opetusministeriössä työpaikkaruokailun ja kokoustarjoilut hoitaa puolestaan Eurest Finland Oy. Kokoustarjoilut on ohjeistettu siten, että tilatessa pitää noudattaa tarjoiluhinnastoa. Terveellisiä vaihtoehtoja kokouksiin on vastaajien mielestä saatavilla ja he kokevat terveellisiksi vaihtoehtoisiksi täytetyt ruisleivät, kasvisvaihtoehdot, karjalanpiirakat sekä kasvispiirakat.

Sosiaali- ja terveysministeriössä terveellisyys huomioidaan vastaajien mukaan monin keinoin. Työpaikkaruokailun ja kokoustarjoilut järjestää pääosin Fazer Amica Meritulli ja vastaajien mukaan terveelliset vaihtoehdot on otettu hyvin huomioon. Ministeriössä toimii ravintolatoimikunta, jossa seurataan säännöllisesti ruoan terveellisyyttä. Toimikunnassa on edustus ministeriön eri osastoilta ja ravintolaa ylläpitävästä Fazer Amicasta. Sosiaali- ja terveysministeriössä ei ole varsinaisia ohjeita kokoustarjoiluista, tuotteet kokouksiin tilataan erillisellä tilauslomakkeella. Lähtökohtana on kuitenkin se, että ministeriön sisäisissä kokouksissa ei ole kokoustarjoiluja lainkaan (vrt. Maa- ja metsätalousministeriö yllä). Erään kyselyyn vastanneen oma toive on, että tilatun tuotteen tulee olla pientä ja vähäkalorista. Terveellisiä vaihtoehtoja on saatavilla ja näitä ovat esim. ruis- ja täysjyväleivät, hedelmämehut, hedelmät, salaattivaihtoehdot sekä kevyemmät juomat.

Ulkoasiainministeriössä terveellisyys koetaan kyselyn mukaan huomioitavan jo lounasruokailussa, lounasruokien ravintosisältö on ilmoitettu ja ”kevyt” -merkintä näkyy tuotteissa. Lounaalla tarjotaan vähäsuolaista ruokaa ja kevyt vaihtoehto on aina saatavilla. Ministeriön työpaikkaruokailun hoitaa Fazer Amica Holvi, joka järjestää pääasiallisesti myös kokouspalvelut sekä Fazer Amica Merikasarmi. Kokoustarjoilut tilataan kokouksien järjestäjien toiveiden mukaisesti ja esimerkiksi hedelmiä voi tilata muiden tuotteiden lisänä. Vaihtoehtoisesti tarjottavat voidaan käydä ostamassa itse muualta. Ulkoasiainministeriössä ei ole tarkkaa ohjetta kokoustarjoiluista, mutta Fazer Amicalta löytyy valmiita kokouspaketteja eri tarjoiluvaihtoehtoista. Kokouksien tarjoilu valitaan kokouksen luonteen mukaan, ja tarjonnassa on myös kestävän kehityksen vaihtoehtoja kahvin osalta, toisena vaihtoehtona tarjotaan nimittäin Reilun kaupan kahvia. Fazer Amica tekee säännöllisesti asiakaskyselyitä, jonka avulla parannetaan palvelun laatua ja seurataan asiakastyytyväisyyttä.

Valtiovarainministeriössä koetaan myös, että terveellisyys on huomioitu hyvin. Lounaalla on tarjolla kaksi lämmintä ruokavaihtoehtoa sekä keittolounas. Vastauksista

ilmeni tosin, että tietoa terveellisestä ruokailusta koetaan olevan yhteiskunnassa tarpeeksi ja että jokaisen aikuisen tulisi tietää kuinka syödä terveellisesti. Valtionvarainministeriössä työpaikkaruokailun järjestää Fazer Amica Senaatti, joka toimittaa myös kokoustarjoilut. Kokoustarjoiluita ei ole virallisesti ohjeistettu, mutta terveellisyyden näkökulmasta onneksi yhä enemmän suosiota on kasvattanut kahvin ja pullan tilalla oleva mehu ja hedelmätarjotin. Fazer Amica Senaatti pyrkii toteuttamaan tilaajien toiveet mahdollisimman hyvin ja monipuolisesti.

Ympäristöministeriön työpaikkaruokalaa hoitaa Fazer Amica, joka järjestää pääasiassa myös kokoustarjoilut. Tarjoiluja voidaan vastausten mukaan hoitaa itse tai tilata myös Liikenne- ja viestintäministeriön ruokalasta (Espan Helmi, ks. yllä). Kokoustarjoiluissa noudatetaan tiukkaa politiikkaa, usein päädytään tilaamaan terveellisiä kokoustarjottavia, mielellään hedelmiä, mutta se on täysin tilaajan vastuulla.

KUVIO 1. Kokoustarjoilujen tilaajat



Kuviosta 1 ilmenee, että kaikki kyselyyn osallistuvien ministeriöiden kokoustarjoilujen tilaukset hoidetaan sihteerien toimesta. Sihteerit tilaavat kokoustarjoilut toiveiden mukaan tai päättävät itse mitä kyseisiin kokouksiin tilataan.

Tutkimuksen vastausten analysointiin sosiaali- ja terveysministeriön neuvotteleva virkamies Sirpa Sarlio-Lähteenkorva pyysi mukaan Jyväskylän ammattikorkeakoulun

liiketalouden ja palvelujen yliopettajan Enni Mertasen. Mertasen ohjaama Julkisten ruokapalvelujen johtamisen ammatillisten erityisopintojen ryhmä tutki kyselyssä ilmenneitä ongelmakohtia ja tuloksena he ehdottivat sopivia tarjoiluja eri ajankohdissa pidettäviin kokouksiin. Sosiaali- ja terveysministeriö halusi viedä tutkimustaan vielä pidemmälle, yhtenäistää tilaustoimintoja kaikkien ministeriöiden välillä ja tuoda esiin terveyttä edistävien tuotteiden tärkeys myös kokoustarjoiluissa. Jyväskylän ammattikorkeakoulu ja sosiaali- ja terveysministeriö päättivät jatkaa hanketta opinnäytetyön avulla Sirpa Sarlio-Lähteenkorvan toimiessa edelleen toimeksiantajan yhteyshenkilönä. Opinnäytetyön tarkoituksena kaavailtiin yhtenäisen tilauslistan luontia kokoustuotteista kaikkiin niihin ministeriöihin, joiden työpaikkaruokailusta Fazer Amica vastaa ja mahdollisesti myöhemmin soveltaa samaa tuotteistusta myös muihin ministeriöiden ravintoloihin. Kokoustarjoilujen tilaamisesta vastaaville opinnäytetyön on tarkoitus antaa valintoja helpottavia vinkkejä sekä ohjata heitä valitsemaan tuotteista paremmin terveyttä edistäviä vaihtoehtoja.

2.4 Terveellisempien tarjoiluvaihtoehtojen kokeilun suunnittelu

Opinnäytetyön alussa mietinnän kohteena olivat keinot, joilla pystyisimme kehittämään ministeriöiden kokouspalveluja, sillä edellä esitellyn tutkimuksen (ks. luku 2.3) mukaan kokouspalveluissa tarjoilujen osalta oli parantamisen varaa. Päädyimme ehdottamaan ministeriöille kokeilua terveellisemmistä tarjoiluvaihtoehdoista. Ajatuksena oli kutsua ja innostaa ministeriöt mukaan kokeiluun. Ensimmäinen työvaihe oli suunnitella toimeksiantajan kanssa, miten saisimme tehokkaasti tavoitettua kaikki ministeriöt. Päätimme tehdä ministeriöihin sähköisen kutsukirjeen (liite 2). Sähköinen kirje menee tehokkaasti kaikille yhtä aikaa, mutta on vastaanottajan avattavissa silloin kun hänelle parhaiten sopii. Ajattelimme, että näin kutsuamme olisi mahdollisimman vaivatonta reagoida. Laadimme kirjeen ja Sosiaali- ja terveysministeriön yhteyshenkilömme Sirpa Sarlio-Lähteenkorva ja Maija Perho välittivät sen eteenpäin ministeriöihin aiheellisiksi katsomilleen henkilöille. Kutsukirjeessä pyydettiin halukkaita ministeriöitä osallistumaan terveellisempien kokoustarjoilujen suunnitteluun ja käyttöönottoon ministeriöissä. Jokaisen osallistuvan ministeriön tuli ilmoittaa yhteyshenkilö, joka tulisi vastaamaan oman yksikkönsä puolesta tuleviin kyselyihin. Hankkeeseen haluttiin osallistua varsin aktiivisesti. Vaikka tämän hankkeen taustalla olleeseen lähi-

työyhteisökyselyyn oli osallistunut vain kahdeksan ministeriötä, innokkuutta tähän hankkeeseen osallistumiseen löytyi kymmenestä ministeriöstä.

Osallistujiksi ilmoittautuivat seuraavat kymmenen kaiken kaikkiaan 12 ministeriöstä:

- Liikenne- ja viestintäministeriö (LVM)
- Maa- ja metsätalousministeriö (MMM)
- Oikeusministeriö (OM)
- Puolustusministeriö (PLM)
- Sisäasiainministeriö (SM)
- Sosiaali- ja terveysministeriö (STM)
- Ulkoasiainministeriö (UM)
- Valtioneuvosto (VN)
- Valtiovarainministeriö (VM)
- Ympäristöministeriö (YM)

2.5 Osallistuvien ministeriöiden esittely

Terveellisiä tarjoiluvaihtoehtoja kokouksiin halusi lähteä kokeilemaan 10 ministeriötä. Olemme tähän koonneet näiden ministeriöiden perustehtäviä ja henkilöstömääriä, jotta tutkimuksen osallistujajoukosta ja sitä myötä tutkimustulosten koskettamasta joukosta saadaan muodostettua kokonaiskuva. Lähteenä olemme käyttäneet ministeriöiden omia www-sivuja ja sieltä löytyneitä toiminnan kuvauksia. Pidämme tärkeänä huomioida taustatietona ministeriöiden toimintakenttää ja esimerkiksi kansainvälisen toiminnan ja EU-yhteistyön laajuutta, sillä näillä on olennainen osa siihen, millaisia kokoustarjoiluja ministeriössä todennäköisesti käytetään ja tarvitaan. Osa ministeriöistä ilmoitti jo alkukartoituksessa (lähityöyhteisökysely, ks. 3.1), että tarjoilut valitaan sen mukaan, keitä kokouksissa on paikalla. Mitä arvovaltaisempia osallistujia kokouksissa on, sen enemmän tarjoiluun usein esimerkiksi panostetaan.

Liikenne- ja viestintäministeriö osallistuu yhteiskunnan toimivuuden parantamiseen ja väestön hyvinvoinnista huolehtimiseen turvaamalla kansalaisten ja yritysten käytössä turvalliset ja laadukkaat viestintä- ja liikenneyhteydet sekä alan yrityksillä tasapuoliset ja kilpailukykyiset toimintaedellytykset. Ministeriö valmistelee lakeja, asetuksia ja päätöksiä, sekä tekee ja julkaisee säädöskokoelmia, joissa on päätöksiä, määräyksiä ja

ohjeita lakien soveltamisessa. Ministeriö osallistuu EU-yhteistyöhön aktiivisesti. Nykyään yli puolet liikenteen- ja viestinnänalan päätöksistä valmistellaan EU-yhteistyössä. Ministeriön ylintä päätösvaltaa käyttävät liikenneministeri ja viestintäministeri. Liikenne- ja viestintäministeriössä on 160 työntekijää. (Liikenne- ja viestintäministeriön toimintatavat.)

Maa- ja metsätalousministeriön toimialaan kuuluu uusiutuvien luonnonvarojen käytön politiikka. Ministeriö toimii lainsäädännössä osana Valtioneuvostoa ja EU:n päätöksentekoa sekä hallinnoi maa- ja puutarhataloutta, metsätaloutta, maaseudun kehittämistä, eläinlääkintähuoltoa, eläimistä saatavien elintarvikkeiden valvontaa ja kalataloutta. Ministeriön toimialaan kuuluu myös poro- ja riistatalous, maanmittaus ja vesivarojen käyttö. Ministeriössä on henkilökuntaa noin 350 ja koko hallinnonalalla 5100. (Ministeriö. Maa- ja metsätalousministeriö.)

Oikeusministeriössä työskentelee 264 henkilöä. Ministeriö kehittää ja ylläpitää oikeusturvaa ja oikeusjärjestystä sekä huolehtii kansalaisten perusoikeuksista ja demokratian rakenteista. Ministeriö vastaa lakien valmisteluista, oikeuslaitoksien toiminnasta ja tuomioiden käytäntöön panosta. Tuomiovalta kuuluu tuomioistuimille. Oikeusministeri johtaa oikeusministeriötä ja sen hallinnonala. Ministeriä avustaa ministeriön johtoryhmä ja kansliapäällikkö. Oikeusministeriön toimialaan kuuluu Ahvenanmaan itsehallintoa koskevat asiat, joita hoitaa ministeri Astrid Thors ja oikeusministerinä toimii Tuija Brax, joka hoitaa ministeriön muut asiat. (Ministeriö 2010. Oikeusministeriö; Oikeusministeriön henkilöstö lukuina 30.11.2009.)

Puolustusministeriö toimii osana Valtioneuvostoa ja oman hallinnonalaansa ohjaajana. Se vastaa turvallisuudesta, puolustuspolitiikasta ja kansainvälisestä puolustuspolitiikasta yhteistyöstä. Ministeriö vastaa sotilaallisen maanpuolustuksen voimavaroista ja siitä, että puolustusvoimat toimii edellytetyllä tasolla. Suomen osallistuminen kansainväliseen kriisinhallintaan sekä Euroopan turvallisuusrakenteisiin vaikuttaminen ovat Puolustusministeriön vastuulla. Ministeriö hallinnoi kokonaismaanpuolustusta ja toimii valtioneuvoston ja puolustusvoimien välillä. Hallinnollisissa asioissa puolustusvoimat on puolustusministeriön alainen. Puolustusministeriössä on henkilökuntaa 147 henkilöä (12/2008). (Puolustusministeriö lyhyesti 2010.)

Sisäasiainministeriö on sisäisen turvallisuuden ja maahanmuuton ministeriö. Ministeriön visio on, että Suomi on Euroopan turvallisimaa maa, jossa ihmiset ja eri väestöryhmittä kokevat yhteiskunnan yhdenvertaisena ja oikeudenmukaisena. Ministeriön hallinnonalaan kuuluvat toiminnan erilaiset strategiset pisteet, lainsäädäntö ja muut keskeiset hankkeet. Sisäasiainministeriön henkilökuntaan kuuluu 373 työntekijää. (Ministeriön visio ja arvot. 2010; Sisäasiain hallinnon vuosikertomus 2008, 30.)

Sosiaali- ja terveysministeriön palveluksessa on noin 470 henkilöä. Sosiaali- ja terveysministeriö on vastuussa suomalaisten hyvinvoinnista huolehtimalla, että sosiaali- ja terveyspalvelut toimivat sovitusti. Ministeriö painottaa palveluiden ja muiden tukitoimien kehittämisessä ehkäisevää näkökulmaa sekä terveyden edistämisen näkökulmaa otetaan huomioon päätöksissä ja toimissa. Ministeriö määrittelee kehittämisen ääriarvot, valmistelee lainsäädäntöä sekä ohjaa uudistusten toteuttamista. Ministeriö valvoo palvelujen toteuttamista sekä laatua Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontaviraston ja lääninhallitusten kautta. Palvelujen järjestämisen vastuu on kunnilla. Sosiaali- ja terveysministeriön hallinnonala on laaja. Ministeriön vastuualueisiin kuuluvat; hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen, sosiaali- ja terveyspalvelut, sosiaalivakuutus (eläke-, sairaus- ja työttömyysvakuutus), yksityisvakuutus, työsuojelu ja tasa-arvo. (Sosiaali- ja terveyspalvelut 2009.)

Ulkoministeriö edesauttaa Suomen ja suomalaisten turvallisuutta sekä hyvinvointia. Vuoden 2009 alussa ministeriössä oli henkilökuntaa Helsingissä ja ulkomailla 1607 työntekijää. Ministeriön toiminta painottuu ulko- ja turvallisuus-, kehitys- ja kauppapolitiikkaan sekä ulkopoliittisesti merkittäviin kansainvälisiin asioihin. Ulkoministeriön tehtävänä on avustaa muita hallinnonaloja kansainvälisten asioiden yhteensovittamisessa. Ulkoministeriön hallinnonala kattaa liki sadan toimipisteen verkon ja se palvelee suomalaisia, suomalaista talouselämää ja yhteiskuntaa, tasavallan johtoa sekä eduskuntaa. (Ministeriö 2009. Ulkoasiainministeriö; Ulkoasiainhallinnon toiminta ja talous 2009.)

Valtioneuvoston kanslia on ministeriö, joka vastaa pääministerin johdolla hallitusohjelman toimeenpanon valvonnasta ja avustaa pääministeriä valtioneuvoston johtamisessa sekä vastaa EU-politiikan yhteensovittamisesta ja käsittelee EU:n kehittämistä. Pääministeri johtaa valtioneuvoston toimintaa ja huolehtii valtioneuvostolle kuulu-

vien asioiden valmistelun ja käsittelyn yhteensovittamisesta, sekä valvoo myös hallitusohjelman toimeenpanoa ja huolehtii Euroopan unionissa päätettävien asioiden valmistelun ja käsittelyn yhteensovittamisesta valtioneuvostossa. Valtioneuvoston kansliassa työskentelee noin 240 henkilöä. (Valtioneuvoston kanslian toiminta-ajatus; Henkilöstö.)

Valtiovarainministeriö on osa valtioneuvostoa. Henkilökuntaa valtiovarainministeriössä on noin 390. Ministeriö valmistelee hallituksen talous- ja finanssipolitiikkaa ja valtion talousarvion sekä toimii veropolitiikan asiantuntijana. Se vastaa myös rahoitusmarkkinapolitiikan valmistelusta ja valtion työnantaja- ja henkilöstöpolitiikasta sekä julkishallinnon kehittämisestä sekä kuntahallinnon lainsäädännön ja kunnallistalouden kehittämisestä. Ministeriö osallistuu Euroopan unionin ja monien kansainvälisten järjestöjen ja rahoituslaitosten toimintaan, visiossa pidetään tärkeänä vakaata taloudellista kehitystä ja sen myötä vaihtoehtojen turvaamista tuleville sukupolville. (Ministeriö. Valtiovarainministeriö; Töissä VM:ssä.)

Ympäristöministeriötä johtavat ympäristöministeri, joka vastaa ympäristö- ja luonnon-suojeluasioista sekä asuntonministeri, joka vastaa asunto- ja rakennusasioissa sekä kaa-voituksesta. Ministeriön ylin virkamies on kansliapäällikkö. Ympäristöasiat valmistellaan eri osastoissa ja yksiköissä. Osastoja ja yksiköitä ovat luontoympäristöosasto, rakennetun ympäristön osasto, ympäristönsuojelunosasto, hallintoyksikkö, kansainvälisten ja EU-asiain yksikkö sekä viestintäyksikkö. Ministeriössä on henkilökuntaa noin 300. (Ministeriön esittely 2010.)

3 KANSANTERVEYS SUOMESSA TÄNÄ PÄIVÄNÄ

Kauhasen, Myllykankaan, Salosen ja Nissisen (1998, 194) mukaan ennenaikaiset sairastumiset ja kuolemantapaukset aiheutuvat etenkin kroonisista taudeista. Kansanterveysongelmat ovatkin Suomessa tyypillisiä kehittyneiden maiden ongelmia. Suomalaisten sairastavuuteen ja kuolleisuuteen sekä niissä tapahtuneisiin muutoksiin kirjoittajien mielestä onkin pidetty merkittävimpänä selityksenä suomalaisten elintapoja. Suomalaisten kuolleisuuden suurin aiheuttaja ovat sydän- ja verisuonitaudit, mutta

myös syövät ja tapaturmat. Sydän- ja verisuonitauteihin ennenaikaisesti menehtyminen on kuitenkin jyrkästi vähentynyt etenkin 1970–1990-luvuilla.

3.1 Suomalaisien terveys ja elintaso

Suomalaisten terveys on useilla eri tavoilla mitattuna parantunut viime vuosikymmenien aikana. Keskimääräinen elinajanodote on 1970-luvun alusta pidentynyt usealla vuodella, toisin sanoen keski-ikäisen väestön kuolleisuus on vähentynyt. (Mts. 241.) Siitä huolimatta yhä eri ikäryhmien ja sukupuolten välillä on terveyseroja. Väestön ikääntymisen vuoksi eniten palveluja tarvitsevien määrä kasvaa jyrkästi, vuonna 2015 Suomessa on arvioitu olevan yli 100 000 yli 85-vuotiasta. (Jaatinen & Raudasoja 2007, 11.)

Huomattavin ero sukupuolten välisistä terveyseroista on tällä hetkellä miesten suuri kuolleisuus kaikissa ikäryhmissä. Tällä hetkellä miesten kuolemanvaara on työikäisessä väestössä suurimmillaan melkein kolminkertainen naisiin verrattuna. Osa terveyseroja aiheuttavista sosioekonomisista syistä tunnetaan jo. Todettujen alueellisten terveyserojen lisäksi tupakointi ja runsas alkoholinkäyttö on yleisempää alemmissa sosiaaliryhmissä kuin korkeammassa sosiaaliryhmissä. (Mts. 11.) Tulevaisuudessa Jaatisen ja Raudasojan mukaan (2007, 12). saattaa jopa käydä niin, että pääkaupunkiseudun huonosti voiva väestö, ja erityisesti tupakoivat, runsaasti alkoholia käyttävät naiset, alkavat selvästi erottua uutena ongelmaryhmänä alueellisissa eroissa.

Kansanterveyslaitoksen väestötutkimussarja seuraa sydän- ja verisuonitautien sekä muiden kansantautien ja näiden riskitekijöiden tasoa ja muutosta Suomessa. Sen osana on jo aiemmin mainittu *FINRISKI*-terveystutkimus, joka toteutettiin viimeksi vuonna 2007. Ensimmäisen kerran tutkimus toteutettiin vuonna 1972 Pohjois-Karjalan ja Kuopion lääneissä, minkä jälkeen tutkimusta laajennettiin eri alueille Suomessa ja se toteutetaan viiden vuoden välein. Tutkimushankkeen keskeisin tavoite on valtakunnallinen riskitekijäseuranta. Tutkimukset ovat myöhemmin laajentuneet käsittämään yleisemmin keskeisten kroonisten kansantautien riskitekijöitä sekä väestön terveyden edistämisen kannalta keskeisiä kysymyksiä, mutta vuodesta 1982 alkaen tärkeimmät mittaukset ja mittausmenetelmät ovat kuitenkin säilyneet lähes muuttumattomina.

(Peltonen, Harald, Männistö, Saarikoski, Peltomäki, Lund, Sundvall, Juolevi, Laatikainen, Aldén-Nieminen, Luoto, Jousilahti, Salomaa, Taimi & Vartiainen 2008, 1.)

Finriski 2007 – tutkimuksen kuvataan palvelevan terveystieteiden päätöksentekoa tuottamalla tietoa kroonisten tautien riskitekijöistä sekä näiden tekijöiden alueellisista eroista Suomessa. Uusimman tutkimuksen tuloksia verrataan aina edellisten tutkimusten tuloksiin, jotta kroonisten kansantautien riskitekijöihin ja niihin liittyvän terveyskäyttäytymisen ja väestön ravintotottumusten kansallinen seuranta (*Finravinto-tutkimukset*) on mahdollista. (Mt.)

Kansanterveyslaitoksen *Finriski 2007*-tutkimuksen yhteenvedosta (mt. 19) selviää, että keskeisimmät sydän- ja verisuonitautien riskitekijät ovat vähentyneet viimeisten 35 vuoden aikana merkittävästi. Tämän seurauksena sepelvaltimotaudin ja muiden verenkiertoelinten sairauksien ja niiden aiheuttamien ennenaikaisten kuolemien määrä on vähentynyt keski-ikäisessä väestössä. Myönteisestä kehityksestä huolimatta on tutkimuksessa ilmennyt myös joitakin huolestuttavia muutoksia, kuten lihavuuden lisääntyminen ja verenpaineen laskun pysähtyminen.

Kolesterolipitoisuus on tutkimuksen (mt.) mukaan kääntynyt uudelleen laskuun taantumisvaiheen jälkeen. Vaikka keskimääräinen seerumin kolesterolipitoisuus oli edelleen sekä miehillä, että naisilla suosituksia vastoin yli 5,0 mmol/l, on kehitys kuitenkin myönteistä. Aiemmin myös väestön verenpaineet ovat kehittyneet hyvään suuntaan, mutta vuoden 2007 tutkimuksessa kehityksen todetaan pysähtyneen. Syiksi tutkimuksessa luetaan lihavuuden yleistymisen ja alkoholin käytön lisääntyminen.

Lihavuus ja vatsanseudulle kertyvä rasva (ns. vyötärölihavuus) ovatkin *Finriski 2007*-tutkimuksen (mt.) mukaan tärkeitä taustatekijöitä monissa kroonisissa sairauksissa. Miesten painoindeksin nousu on jatkunut pitkään, mutta se ei ollut enää vuosien 2002 ja 2007 välillä merkittävää. Vuodesta 1987 sekä miesten että naisten vyötärön ympäryys on kasvanut tasaiseen tahtiin. Vuonna 2007 miesten painoindeksin keskiarvo oli tutkimuksen mukaan 27,0 kg/m² ja naisten 26,5 kg/m². Merkittävästi lihavia (painoindeksi yli 30 kg/m²) miehistä todettiin olevan 19 % ja naisista 21 %.

Kestilän, Rahkosen, Martelinin, Lahti-Kosken ja Koskisen (2009, 1) mukaan joka viides työikäinen (24–64-vuotias) aikuinen on lihava, mikä tarkoittaa, että painoindeksi on yli 30 (BMI>30).

Miesten tupakointi on tutkimuksen (mt.) mukaan jatkanut jo vuosikymmeniä kestänyttä laskuaan. Naisten tupakointi ei muihin maihin verrattuna ole kovinkaan yleistä, eikä tutkimuksessa ilmennyt juurikaan naisten tupakoinnin lisääntymistä. Sen sijaan viimeisen viiden vuoden aikana ei tupakanasavulle altistuminen ole vähentynyt lainkaan.

Koettu terveys on parantunut, sillä yhä harvempi suomalainen pitää terveyttään huonona. Työn fyysisesti raskaaksi kokevien osuus sen sijaan ei ole muuttunut 1990-luvun alusta, mutta vapaa-ajan liikkuminen on sitä vastoin lisääntynyt. Lisäksi keski-ikäiset kokevat oman fyysisen kuntosensa jopa paremmaksi kuin aikaisempina vuosina. (Mt.)

3.2 Kansanterveyteen ja ruokailutottumuksiin vaikuttavat tekijät

Peltosaari, Raukola ja Partanen (2002, 202) sanovat yhteiskunnassa tapahtuvien muutosten heijastuvan monella tavoin väestön ruokailutottumuksiin ja koko ruokakulttuuriin. Väestö- ja perherakenteen muutosten sekä kodin ulkopuolisen ruokailun lisääntyminen vaikuttaa yksilön ja ryhmien ruokatottumuksiin, muutos tapahtuu ruokatottumuksissa kuitenkin hitaammin kuin muissa kulutustottumuksissa.

Ylipaino kuormittaa tuki- ja liikuntaelimestöä ja rasittaa insuliini- ja muuta aineenvaihduntaa. Sydämen ja verisuonten, mahan, hengityselinten sekä tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet liittyvät usein ylipainoon, sillä riski sairastua erilaisiin sairauksiin suurenee painon kasvaessa. Lihavuus myös lyhentää elinikää. Lähes joka toinen suomalainen kamppailee kiloja vastaan. Vuonna 2002 suomalaisista miehistä kaksi kolmasosaa ja naisista vajaa puolet oli vähintään lievästi lihavia, jolloin heidän painoindeksinsä oli enemmän kuin 25 kg/m². Viidesosa suomalaisista taas oli merkittävästi lihavia, eli painoindeksi oli yli 30. (Terveysriskit kasvavat ylipainon myötä.)

Liikapainoisuus voi aiheuttaa kroonisia sairauksia tai pahentaa niiden oireita. Kohonnut verenpaine, aikuisiän diabetes sekä tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat usein liikapainon aiheuttamia. Sairaus on harvoin liikapainon ja lihavuuden taustalla. Useimmiten kyse on vain liiallisesta energian määrästä kulutukseen nähden. (Kauhanen ym. 1998, 235-236.)

3.3 Terveysten edistäminen

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL) on tutkimus- ja kehittämislaitos, joka toimii sosiaali- ja terveysministeriön hallinnonalalla. Sen tehtävä on edistää väestön terveyttä ja hyvinvointia, ehkäistä sairauksia ja sosiaalisia ongelmia sekä kehittää sosiaali- ja terveyspalveluja. THL toimii alansa tilastoviranomaisena, mutta myös huolehtii tehtäväalueensa tietoperustasta ja sen hyödyntämisestä. Tarkoituksena on palvella valtion ja kuntien päättäjiä, alan toimijoita, tutkimusmaailmaa ja kansalaisia. Tehtävät toteutetaan tutkimuksien, seurannan ja arvioinnin, kehittämistyön, asiantuntijavaikuttamisen ja viranomaistehtävien sekä kansainvälisen yhteistyön avulla. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.)

Jaatinen ja Raudasoja (2007, 8) mukaan terveyttä voidaan edistää, kun terveyden yleiset perusedellytykset ovat olemassa. Terveystä uhkaaviksi tekijöiksi he kuvaavat epävakait olot, sodat, köyhyys, turvattomuus, ihmisoikeusloukkaukset, epätasa-arvon ja sosiaalisen epäoikeudenmukaisuuden. Samassa yhteydessä kuvataan, mitkä asiat taas edellisen vastakohtana toimivat terveyden voimavaroina. Näitä ovat taloudelliset tekijät, ravinto, ihmissuhteet, koulutus, ihmisoikeudet, ympäristö, sosiaalinen oikeudenmukaisuus, tasa-arvo, rauha ja turvallisuus. Lisäksi terveyden edistämisen yhtenä osa-alueena mainitaan sairauksien ehkäisy eli preventio, millä tarkoitetaan sellaisia terveyttä ylläpitäviä keinoja, joilla vähennetään tautien ilmaantumista ja minimoidaan sairauksien aiheuttamia haittoja.

Sairauksien ehkäisyn keinot Jaatinen ja Raudasoja (2007, 9) kuvaavat kolmena eri osana. Ensimmäisenä mainitaan primaaripreventio, eli jo ennen taudin esiasteen kehittymistä tehtävät ehkäisykeinot, kuten rokotukset, terveysneuvonta ja seulonta. Sekundaaripreventiona mainitaan sairauden hoito, jolloin poistetaan riskitekijöitä, sekä seu-

lonta, jolla estetään sairauden paheneminen. Kolmantena mainitaan tertiaaripreventio eli jo puhjenneen sairauden ja sen aiheuttamien haittojen pahenemisen estäminen, käytännössä kuntoutus.

3.3.1 Terveyspolitiikka

Suomen terveyspolitiikan päätavoitteet ovat pitkään olleet koko väestön mahdollisimman hyvä terveys (tasotavoite) ja mahdollisimman pienet terveyserot väestöryhmi- en välillä (jakaumatavoite). Tasotavoitteen kuvataan jaetun kolmeen osatavoitteeseen, joista ensimmäinen on ennenaikaisen kuolleisuuden vähentäminen, toinen on sairauk- sien ja tapaturmien sekä niiden aiheuttamien toimintakyvyn rajoitusten vähentäminen ja kolmas on pyrkimys väestön mahdollisimman hyvään fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Jotta terveys jakautuisi mahdollisimman tasaisesti tavoit- teen mukaan, edellytetään väestöryhmittäisten erojen vähentämistä. Tähän pyritään edistämällä etenkin sairaimpien ryhmien terveyttä. (Suomalaisten terveys 2005, 32.)

Vohlosen (1998, 15) mukaan teknisesti ja sosiaalisesti kehittyvässä yhteiskunnassa ei voida olettaa aikaisemman tiedon terveyden edistämisen vaatimista toimenpiteistä olevan riittävää. Terveyspolitiikka muuttuu yhteiskunnallisten muutosten mukana (Mts. 21). Terveyspolitiikka on aluksi keskittynyt tarttuvien tautien ehkäisyyn ja hoi- toon, vasta sen jälkeen tapaturmien ja onnettomuuksien ehkäisyyn ja paljon myö- hemmin ei-tarttuvien tautien ehkäisyyn. Terveyspolitiikan tärkeimpänä tehtävänä on sairauksien ehkäisy, toisin sanoen uusien sairaustapausten vähentäminen. (Mts. 34.)

Suomen ehkäisevän terveydenhuollon lainsäädäntöä ja hallintoa on muokattu huomattavasti 1990-luvulla, kun Sosiaali- ja terveysministeriöön perustettiin erillinen osasto vahvistamaan ehkäisevää sosiaali- ja terveyspolitiikkaa. Vuosien varrella Sosiaali- ja terveysministeriön alaisuuteen on siirretty muun muassa työsuojeluasioiden käsittely. Vuoden 2002 alusta Sosiaali- ja terveysministeriön organisaatio uudistui jälleen, kun terveysosasto, johon lukeutuu terveystalveluiden, terveyden edistämisen ja terveys- suojelun tulosryhmät, perustettiin. Lakiuudistuksia onkin tämän jälkeen tullut esimer- kiksi tartuntatautilakeihin, sekä tupakka- ja alkoholilakeihin ja -verotukseen. Myös huumausainepoliittinen ohjelma käynnistettiin vuonna 2004. (Suomalaisten terveys 2005, 34-36.)

Jaatinen ja Raudasoja (2007, 7) kertovat, että Suomessa terveyden edistämistä ohjaa sairauksien ehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen perustuva sosiaali- ja terveystalitiikka, joka tukeutuu perustuslakiin. Lain mukaan julkisen vallan tulee taata riittävät sosiaali- ja terveyspalvelut sekä edistää väestön terveyttä.

Jaatinen ja Raudasojan (2007, 7) mukaan maailman terveysjärjestö WHO on koonnut kansainvälisen terveystalitiittisen tavoite- ja toimintaohjelman Terveystä kaikille vuoteen 2000 mennessä. Sen tarkoituksena oli auttaa eri maita niiden asettaessa terveystalitiittisia tavoitteita ja etsiessä keinoja tavoitteiden saavuttamiseksi. Ohjelman jatkoksi luotiin vuonna 1998 Terveystä kaikille 21. vuosisadalla – ohjelma, joka luotiin niin, että sitä voitaisiin käyttää kaksi tulevaa vuosikymmentä kattavana kehyksenä terveyden edistämisen kehittämiseksi yhteiskunnan eri osa-alueilla.

Suomessa *Terveystä kaikille 21. vuosisadalla* -ohjelman pohjalta luotiin vuonna 2001 *Terveys 2015* -kansanterveysohjelma, jota valtioneuvoston asettama kansanterveyden neuvottelukunta valmisti. Neuvottelukunta koostui eri ministeriöiden, alue- ja paikallishallinnon, terveysalan ammatti- ja kansalaisjärjestöjen sekä tutkimuslaitosten edustajista. Ohjelman keskeiset periaatteet, arvot ja päämäärät ovat samat kuin aiemmin luodussa Suomen kansallisen terveystalitiikan pääasiakirjassa Terveystä kaikille vuoteen 2000 -ohjelmassa. Kansanterveysohjelma ulottuu hallintosektoreiden yli, sillä kansanterveys määräytyy suurelta osin terveydenhuollon ulkopuolella olevilla arjen toimintakentillä, kuten kotona ja työpaikalla. (Suomalaisten terveys 2005, 34.)

3.3.2 Elintapojen ja ravintotottumusten muutokset osana terveyden edistämistä

Elintapojen muuttamisella tarkoitetaan muutoksia, jotka koskevat yksilön käyttäytymistä ja joilla on vaikutusta yksilöön itseensä. Sairauksien ehkäisyn näkökulmasta tärkeimpiä elintapoja ovat ravintotottumukset, terveydelle vaarallisten nautintoaineiden käyttö, liikuntatottumukset ja henkilökohtainen puhtaus. (Vohlonen 1998, 49.)

Nykyään ruokakäyttäytyminen muuttuu nopeammin ja ennalta arvaamattomammin valmisruokateollisuuden yleistymisen ja ruokamarkkinoiden kansainvälistymisen vuoksi (Peltosaari, Raukola & Partanen 2002, 202.) Elintason nousun ja varallisuuden kasvun todetaan lisäävän mahdollisuuksia valita erilaisia ja eritasoisia elintarvikkeita sekä käyttää monipuolista ruokapalvelutarjontaa. Puolivalmisteiden ja valmisruokien

käyttö sekä nopea ateriointi, yksin syöminen ja välipala-ateriointi ovat yleistyneet arkipäivän ruokailussa. (Mts. 203.)

Viime vuosikymmeninä, 1970-luvulta lähtien Suomalaisten ravintotottumukset ovat muuttuneet. Viljan kulutus on säilynyt ennallaan, perunan syönti laskenut ja päivittäinen vihannesten, marjojen ja hedelmien syönti lisääntynyt. Sen sijaan maidon, etenkin rasvaisen maidon, sokerin ja voin käyttö on vähentynyt. Peltosaari, Raukola ja Partanen (2002, 202) arvioivat ihmisten muuttavan ruokatottumuksiaan kuitenkin vasta jonkin terveystarpeen, ruokavaliohoitoa vaativan sairauden tai voimakkaan taloudellisen tilanteen muutoksen pakottaessa. Vohlonen (1998, 10) täsmentää yhteisön ja yksilön painotuksen ja merkityksen olevan hyvin erilaista eri kulttuureissa ja tämän uskotaan heijastuvan myös terveydentilasta huolehtimiseen.

Joihinkin kansansairauksien syihin voi jokainen kansalainen vaikuttaa välittömällä valinnoillaan, toisia syitä taas säätelevät muut tahot ja toisenlaiset arvot. Hyvänä esimerkkinä käy tupakointi. Jokainen voi itse päättää olemalla tupakoimatta ja turhaan aiheuttamatta epäterveellisiä päästöjä, mutta toisten tupakointiin emme yleensä pysty vaikuttamaan. (Vohlonen 1998, 13-14.)

3.4 Yleisimmät sydän- ja verisuonisairaudet Suomessa

Sydän- ja verisuonitaudit ovat erittäin yleisiä Suomessa. Arviolta noin 10 prosenttia kaikista työkyvyttömyyseläkkeistä myönnettiin vielä vuonna 2007 sydän- ja verisuonisairauksien takia ja pelkästään sepelvaltimotautipotilaisiin käytettiin yli 0,5 miljoonaa hoitopäivää vuosittain Suomen sairaaloissa. Sepelvaltimotaudin onkin todettu olevan alkoholiin liittyvien syiden jälkeen toiseksi yleisin kuolinsyy työikäisillä miehillä ja 60 prosentilla eläkeikäisistä on vähintään yksi verenkiertoelinsairaus, mikä tekee sydän- ja verisuonitaukeista oikean kansantautien ryhmän. (Jaatinen & Raudasoja 2007, 64.)

Nyt suunnan on uutisoitu ainakin väliaikaisesti kääntyneen laskuun. Vuonna 2009 työkyvyttömyyseläkkeelle jäi vajaat 24 000 ihmistä, eli 1 700 vähemmän kuin vuonna 2008. Yhtenä selityksenä pidetään terveydessä ja työkyvyssä tapahtuneita myönteisiä

muutoksia. Esimerkiksi sydän- ja verisuonitaudit työikäisillä ovat vähentyneet työkyvyttömyyseläkkeiden syynä ja myös muutaman viime vuoden aikana sekä miesten, että naisten tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat vähentyneet. (Sunila 2010.)

Ravintotekijät ja haitalliset ravintotottumukset vaikuttavat muun muassa seerumin suureen LDL- kolesterolipitoisuuteen ja korkeaan verenpaineeseen, mitkä ovat sydän- ja verisuonisairauksien suuria riskitekijöitä. Huono ravinto johtaa lihomiseen ja vanhenemiseen liittyvien pitkäaikaisten sairauksien syntyyn. (Jaatinen & Raudasoja 2007, 15).

4 SUOMALAISTEN RAVITSEMUS

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on julkaissut Suomalaiset ravitsemussuositukset ”*Ravinto ja liikunta tasapainoon*” vuonna 2005. Valtion ravitsemusneuvottelukunta on maa- ja metsätalousministeriön alainen asiantuntijaelin, joka asetetaan kolmivuotiskaudeksi kerrallaan. Sen jäsenet ovat ravitsemusasioita käsittelevien viranomaisten, kuluttaja-, neuvonta- ja terveydenedistämisyjärjestöjen, sekä teollisuuden, kaupan ja maatalouden järjestöjen edustajia. Nykyisen neuvottelukunnan toimikausi on 30.5.2008 – 29.5.2011. Ravitsemusneuvottelukunnan tehtävät on määritelty sen asettamispäätöksessä.

Vuosien 2008–2011 Valtion ravitsemusneuvottelukunnalla on viisi tehtävää. Tehtäviin kuuluu kansanravitsemuksen seuranta ja kehittäminen laatimalla ravitsemussuosituksia, antamalla toimenpide-ehdotuksia ja seuraamalla toimenpiteiden toteutumista ja vaikutusta kansanterveyteen. Ravitsemuksellisen riskinarvioinnin tuloksia seurataan ja niiden perusteella tehdään aloitteita ja kannanottoja. Aloitteiden tekeminen ja lausuntojen antaminen sekä kannanotto kansanravitsemukseen ja -terveyteen liittyvissä asioissa koko elintarvikeketju huomioon ottaen kuuluvat niin ikään ravitsemusneuvottelukunnan tehtäviin. Neljäs neuvottelukunnan tehtäviin listattu toimi on koordinoida ja seurata terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinjoja käsittelevän valtioneuvoston periaatepäätöksen toimeenpanosuunnitelmaa ravitsemusasioiden osalta. Lisäksi neuvottelukunta seuraa eurooppalaista ravitsemuspolitiikan kehitystä sekä

edistää neuvottelukunnan tiedotustoimintaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunnan esittely.)

4.1 Ravitsemussuosittelusten tausta

Sodan jälkeinen elintarvikepula vuonna 1947 sekä puolustusvoimien tiedontarve johti siihen, että vuonna 1950 kaksi professoria Roine ja Turpeinen laativat ravinto- ja ruoka-ainetaulukot puolustusvoimien käyttötarvetta varten. Tarveluvut olivat suuntaa antavia ja ne vastasivat tekijöidensä mukaan ravinnon fysiologista tarvetta. Vuonna 1981 Sosiaali- ja terveysministeriön asettama ravitsemustoimikunta teki selvitykset ravinnon ja terveyden välisistä suhteista ja tämän avulla kehitettiin suosituksia kansanterveyden kannalta parempaan suuntaan. Suositukset olivat samanlaisia vuonna 1980 julkaistujen *pohjoismaisten ravitsemussuosittelusten* kanssa. Valtion ravitsemusneuvottelukunta julkaisi 1987 uudet suositukset, jotka olivat perustana kaikelle ravitsemuksen parantamiseen tehtäville toimenpiteille 1990-luvulla. 1990-luvulla saatiin paljon hyödyllistä tietoa suomalaisten ruoankäytöstä, ravintoaineiden saannista sekä ravinnon ja terveyden välisistä seurauksista. Pohjoismaisten suositusten valmistuminen vuonna 1996 teki ajankohtaiseksi sen, että Suomalaiset ravitsemussuosittelukset olisi uudistettava mahdollisimman pian. (Ravitsemustiede 2005, 53–54.)

Jaatinen ja Raudasoja (2007, 15) linjaavat, että suositukset on tehty helpottamaan terveellisten valintojen tekoa ja kehittämään kansanravitsemusta. Suomalaisia ravitsemussuosituksia on julkaistu aiemmin mm. vuonna 1998 ja 1987. Suosituksiin on tullut aika ajoin päivitettävää, minkä vuoksi uudet ohjeet on julkaistu koskemaan jokaisen kansalaisen ravitsemusta. Vuonna 2005 ilmestyneet Suomalaiset ravitsemussuosittelukset pohjautuvat pohjoismaisiin suosituksiin aiempien julkaisujen tapaan. Pohjoismaiset suositukset on laadittu tieteellisiä tutkimuksia ja sisältävät tietoa yksityiskohtaisemmin. Suomalaisissa suosituksissa kerrotaan vain keskeisiä perusteluja ravitsemuksesta, tarkemmat lisätiedot on julkaistu englannin kielellä Pohjoismaisissa ravitsemussuosituksissa. Niiden pohjalta eri maat voivat laatia yksityiskohtaisemmat ravitsemusohjeet painottaen oman maan erityispiirteitä ja tottumuksia. (Suomalaiset ravitsemussuosittelukset –ravinto ja liikunta tasapainoon 2005, 4, 6; Maitoa ja maitovalmisteita – hyvinvointisi tähden.)

Uuden tutkimusmateriaalin lisääntyessä eri ravintoaineiden saantisuosituksukset ovat muuttuneet tai joillekin on voitu antaa saantisuositus. Uutta suosituksissa on se, että liikuntasuosituksia on esitetty eri ikäryhmille. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuosituksissa annetaan suositusarvoja tärkeimpien ravintoaineiden saantiin. Näitä ovat mm. rasvat, vitamiinit, kivennäisaineet ja proteiinit. Suositusarvot on suunniteltu suuriksi, jotta ne vastaavat tervettä keskiverto suomalaista ja kohtalaisesti liikuvaa väestöä. Suosituksissa ilmoitetaan kanta siihen, miten suositusten mukainen ruokavalio koostetaan ruokapyramidin eri alueista sekä miten ruokavaliota pyritään parantamaan. Ruokapyramidi ja -ympyrä ohjaavat ihmisiä valitsemaan sen eri sektoreilta terveellisempiä vaihtoehtoja. (Suomalaiset ravitsemussuosituksukset –ravinto ja liikunta tasapainoon 2005, 7)

4.2 Kokonaisenergian tarve ja saanti

Suomalaiset ravitsemussuosituksukset (Suomalaiset ravitsemussuosituksukset –ravinto ja liikunta tasapainoon 2005, 10) määrittelee energian tarpeen olevan sellainen määrä energiaa, mikä säilyttää kehon painon, koostumuksen ja fyysisen aktiivisuuden hyvällä terveydellä ylläpitävällä tavalla. Ihmisen varttumisen kannalta ravitsemussuosituksissa pidetään tärkeänä, että energian saanti ja kulutus pysyvät tasapainossa. Jos energian saanti on tarvetta vähäisempi, ilmiö näkyy aikuisessa muun muassa painon putoamisena, koska kudospoteiineja käytetään energian lähteenä. Jos energiaa taas saadaan liikaa, se johtaa painon nousuun. Ihminen käyttää energiaa jatkuvasti perusaineenvaihduntaan, eli välttämättömien elintoimintojen tarvitsemaan energiaan levossa, sekä ruoan aiheuttamaan lämmöntuotantoon ja liikkumiseen. Perusaineenvaihdunnan suuruuteen vaikuttaa eniten rasvattoman kudoksen määrä eli lihasmassa. Sen lisäksi ikä, sukupuoli, perintötekijät, hormonit sekä fyysinen kunto lisäävät tai vähentävät energian tarvetta perusaineenvaihdunnassa. Perusaineenvaihdunnan lisäksi ihmisen kehon koostumus ja fyysinen aktiivisuus yksilöiden välillä eroaa suuresti, minkä vuoksi yksilöiden energian tarpeesta ei voida antaa suosituksia. (Mt.)

TAULUKKO 2. Energian tarpeen viitearvot

	Paino ²	PAV	Kevyt työ, ei liikuntaa vapaa-aikana (PAL ³ =1,4)	Kevyt työ, vähän liikuntaa vapaa-aikana (PAL ³ =1,6)	Kevyt työ, säännöllisesti liikuntaa vapaa-aikana ⁴ (PAL ³ =1,8)
	kg	MJ/vrk (kcal/vrk)	MJ/vrk (kcal/vrk)	MJ/vrk (kcal/vrk)	MJ/vrk (kcal/vrk)
Miehet					
18-30 v	76	7,7 (1850)	10,8 (2580)	12,3 (2950)	13,8 (3310)
31-60 v	77	7,4 (1780)	10,4 (2490)	11,8 (2830)	13,3 (3190)
61-74 v	74	6,6 (1580)	9,3 (2250)	10,6 (2540)	12,0 (2880)
≥ 75 v	73	6,0 (1440)	8,4 (2010)	9,6 (2300)	10,8 (2590)
Naiset⁵					
18-30 v	62	5,9 (1420)	8,3 (1980)	9,4 (2260)	10,7 (2570)
31-60 v	63	5,8 (1390)	8,1 (1940)	9,2 (2210)	10,4 (2500)
61-74 v	63	5,3 (1270)	7,4 (1770)	8,5 (2040)	9,5 (2280)
≥ 75 v	62	5,1 (1220)	7,1 (1700)	8,2 (1970)	9,3 (2230)

(Lähde: Mt. 11)

Miesten energian tarve on Suomalaisten ravitsemussuositusten (Mt. 11) mukaan suurempi kuin naisten, johtuen fyysisyyden suurista eroista. Miesten perusaineenvaihdunta 18–30-vuotiaiden ikäryhmässä on suositusten mukaan 7,7 MJ (1850 kcal) vuorokaudessa, kun taas 31–60 -vuotiaiden miesten perusaineenvaihdunnan todetaan olevan 7,4 MJ:een (1780 kcal) vuorokaudessa. Molemmissa ikäryhmissä energian tarve kasvaa, mikäli fyysinen aktiivisuus lisääntyy. Suosituksissa aktiivisuus jaetaan vähän, kohtalaisesti ja paljon liikuntaa harrastaviin. Mikäli 18–30 -vuotias mieshenkilö tekee kevyttä työtä ja harrastaa liikuntaa säännöllisesti, energiantarve suurenee tällöin suositusten mukaan 13,8 MJ:een (3190 kcal) vuorokaudessa. Miesten 31–60-vuotiaiden ikäryhmässä energiankulutus on samalla fyysisellä aktiivisuudella 13,3 MJ (3190 kcal) vuorokaudessa.

Naisten energian perusaineenvaihdunta Suomalaisten ravitsemussuositusten (Mts.) mukaan on 18–30 -vuotiailla naisilla 5,9 MJ (1420 kcal) vuorokaudessa, kun taas 31–60 -vuotiailla 5,8 MJ (1390 kcal). Jos nainen tekee kevyttä työtä ja harrastaa liikuntaa säännöllisesti, energiankulutus myös lisääntyy. Naisten 18–30-vuotiaiden ikäryhmässä

energiankulutus kyseisellä fyysisellä aktiivisuudella on 10,7 MJ (2570 kcal) ja 31–60 -vuotiaiden 10,4 MJ (2500 kcal).

Kansanterveyslaitos kerää viiden vuoden välein tietoja suomalaisten terveydestä elintavoista ja kansantaudeista kansallisella *FINRISKI*-tutkimuksella, johon kutsuttiin viimeksi vuonna 2007 noin 10 000 satunnaisotannalla valittua 25–74 -vuotiasta Suomalaista henkilöä. *Finriskin* yksi osa on *Finravinto*-tutkimus, jota varten kolmannes kutsutuista ohjattiin ravintohaastatteluun. *Finravinto*-tutkimuksen ravintohaastattelut tehtiin tammi-maalikuussa 2007 viidellä tutkimusalueella eri puolella Suomea koulutettujen ravintohaastattelijoiden avulla. Haastatteluissa selvitettiin ravintotutkimukseen osallistuvien ruoankäyttöä ja tämän lisäksi osallistujien tuli täyttää ruoankäyttöön ja -hankintaan liittyviä päiväkirjoja kotona. (Finravinto 2007 2008.)

Finravinto 2007-tutkimuksen tuloksia verrataan tässä opinnäytetyössä Suomalaisiin ravitsemussuosituksiin vuodelta 2005. *Finravinto 2007*-tutkimuksen (2008, 97) mukaan kokonaisenergian määrä koskien 25–64 -vuotiaiden ikäryhmää on naisilla 6,8 MJ ja miehillä 9,2 MJ. Tämän ikäryhmän miehillä ja naisilla energiaravintoaineiden saanti on suositusten mukaisella tasolla.

4.3 Hiilihydraatit

Peltosaaren, Raukolan ja Partasen (2002, 44) mukaan hiilihydraatit, jotka ryhmitellään ravintomerkituksen perusteella sokereiksi, tärkkelykseksi ja kuituaineiksi, ovat ravinnon perusta, sillä 40–90% tarvittavasta energiasta saadaan niistä. Suomalaisen ravitsemussuosituksen mukaan hiilihydraatin päivittäinen osuus on 50–60 E %. Väestötason tavoite on kuitenkin 55 E %. (Suomalaiset ravitsemussuositukset -ravinto ja liikunta tasapainoon 2005, 17–18.)

Runsas, kuitupitoinen ja hiilihydraatteja sisältävä ruokavalio vaikuttaa elimistön sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan. Jos ruokavaliossa on hiilihydraattien ja rasvojen osuus tasapainossa, se vähentää lihavuutta ja siihen liittyviä muita sairauksia. Kuidun tasapainoinen ja riittävä saanti ehkäisee paksusuolen syöpää sekä parantaa suoliston toimintaa. Hiilihydraattisuositus on suunniteltu toteutettavaksi siten, että ruokavalios-

sa käytetään runsaasti täysjyväviljavalmisteita, ruisleipää, hedelmiä, marjoja sekä vihanneksia, mutta sokeria sisältävien elintarvikkeiden käyttöä vähennetään. (Suomalaiset ravitsemussuositukset -ravinto ja liikunta tasapainoon 2005, 17–18.)

Finravinto 2007-tutkimuksen mukaan hiilihydraatin määrä koskien 25–64-vuotiaiden ikäryhmää on Suomalaisilla naisilla 50,2 E % ja miehillä 47,1 E %. Työikäisten miesten ruokavalio sisältää vähemmän hiilihydraatteja kuin työikäisten naisten ruokavalio. Miesten ja naisten hiilihydraattien saanti jää hieman vähäiseksi, koska niiden osuuden tulisi päivittäin olla vähintään 55 E %. (*Finravinto 2007 –tutkimus 2008*, 48.)

4.3.1 Kuitu

Tutkimusten mukaan näyttö kuidun terveyttä edistävästä vaikutuksesta on kasvanut jatkuvasti. Korkean kuidun saannin todetaan muun muassa alentavan riskiä ylipainoon, tyypin 2 diabetekseen, sydäntauteihin ja mahdollisesti myös syöpään. Terveysvaikutukset kuitenkin eroavat osittain kuitukohtaisesti. Uudet pakkausmerkintätavat kuten GDA (Guideline Daily Amount) eli viitteellinen päiväsaanti -merkintä kertovat kuluttajille selkeästi myös tuotteen kuitupitoisuudesta ja helpottavat runsaskuituisten tuotteiden valinnassa. Silti edelleen ravintokuidun saanti länsimaissa on huomattavasti alle suositusten. (Kuituja elintarvikkeisiin 2009.)

Kuidun hyöty on löydetty ummetuksen torjunnassa ja diabeetikon sokeritasapainon ylläpidossa. Vähäkuituisen ravinnon ei ole todettu aiheuttavan suoranaisesti mitään sairautta, sen sijaan mahdollisia syy-seuraussuhteita on löytynyt useita. Kuidun uskotaan kuitenkin ehkäisevän monitahoisesti lihavuutta vaatimalla enemmän pureskelua ja hidastamalla syömistä. Kuitupitoinen ruoka myös lisää syljen ja mahanesteen eritystä ja aiheuttaa siksi mahalaukun täyttymistä, sekä hidastaa ruoansulatusta ja poistaa näläntunnetta paremmin kuin raffinoitu ruoka. (Peltosaari, Raukola & Partanen 2002, 56-57.)

TAULUKKO 3. Kuidun luokittelu

Kuidun luokittelu		
Jaottelu	Ravintokuitu	Saantilähde
Veteen liukenemattomat kuidut	Selluloosa Hemiselluloosa Ligniini	Vilja
Veteen liukenevat kuidut	β -glukaani Kasvikumit Pektiini	Marjat, hedelmät, palkokasvit

Ravintokuiduksi luokitellaan ravinnon imeytymättömät hiilihydraatit tai niitä muistuttavat aineet. Kuidut jaetaan veteen liukenemattomiksi ja veteen liukeneviksi. Liukenemattomia kuituja ovat selluloosa, hemiselluloosa ja ligniini, joita saadaan viljasta, veteen liukenevia kuituja taas β -glukaani, kasvikumit ja pektiini, joita saadaan marjoista, hedelmistä sekä palkokasveista, β -glukaania lisäksi kaurasta. Selluloosa, hemiselluloosa, ligniini ja imeytymätön tärkkelys lisäävät ulosteen massaa, pehmittävät sen rakennetta ja nopeuttavat sen kulkemista suolistossa. Imeytymätön ravintokuitu parantaa myös suolen terveyttä ja ehkäisee suolistosyövilä. β -glukaani, pektiini ja kasvikumit vaikuttavat rasva- ja glukoosiaineenvaihduntaan. Kuidut lisäävät ruokamassaan viskositeettia, mikä hidastaa mahalaukun tyhjenemistä. Tämän avulla ne tasaavat aterian jälkeisen verensokerin nousua ja insuliinivastetta. Ravintokuitu alentaa veren kokonais- ja LDL-kolesterolin määrää, koska se vähentää suolessa sappihappojen ja kolesterolin imeytymistä sekä edistää niiden poistumista elimistöstä ulosteen mukana. (Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon 2005, 18.)

Ravintokuidun päivittäinen saanti aikuiselle ihmiselle tulisi olla Suomalaisten ravitsemussuositusten (Mt. 17) mukaan 25–35 g, mikä vastaa noin 3 g/MJ. Työikäisten eli 25–64 -vuotiaiden naisten kuidun saanti on *Finravinto 2007*-tutkimuksen (2008, 48) mukaan hyvällä tasolla (3,2 g/MJ), mutta saman ikäryhmän miesten kuidun saanti päinvastoin jää vajaaksi, keskimäärin ikäryhmän miehet saavat kuitua 2,7 g/MJ.

4.3.2 Sokeri

Mikäli ruokavalio sisältää paljon sokeria, se huonontaa ruoan ravintotiheyttä. Sekä lasten että aikuisten tulee Suomalaisiin ravitsemussuosituksiin (Suomalaiset ravitsemussuositukset –ravinto ja liikunta tasapainoon 2005, 18) perustuen rajoittaa sokerin saantia enintään 10 E %:iin. Jos ruokavaliossa käytetään useasti viikossa sokeroituja juomia ja makeisia, niiden käyttö tulisi rajoittaa kohtuulliseksi, sillä seurauksina voivat esiintyä ylipaino ja erilaiset hammashaitat. Sakkaroosi hajoaa nopeasti suussa, minkä vuoksi se on liiallisesti nautittuna haitallista hampaiden terveydelle. Toinen sokeri ksylitoli sitä vastoin on koettu hyödyksi hampaille jo 1970-luvulta lähtien ravitsemussuositusten mukaan. (Mt. 19.)

Glukoosi on elimistön pääasiallinen energian lähde, sillä lähes kaikki ruoan imeytyvät hiilihydraatit muuttuvat elimistössä glukoosiksi eli veren sokeriksi. Imeytyviä hiilihydraatteja ovat monosakkaridit (glukoosi, galaktoosi ja fruktoosi), disakkaridit (sakkaroosi ja laktoosi), polysakkaridit (tärkkelys) sekä malto-oligosakkaridit ja niitä kutsutaan glykeemisiksi hiilihydraateiksi juuri niiden veren sokeripitoisuutta kohottavan vaikutuksen vuoksi. (Mts.)

Glykemiaindeksi (GI = glycemic index) tarkoittaa hiilihydraattipitoisen elintarvikkeen veren sokerin muutosta verrattuna glukoosin vaikutukseen. Mitä suurempi glykemiaindeksi elintarvikkeella on, sitä nopeammin verensokeri nousee ja sitä enemmän vereen vapautuu insuliinia. Mitä pienempi glykemiaindeksi elintarvikkeella on, sitä hitaammin ja tasaisemmin se vaikuttaa verensokeriin ja insuliinivasteeseen. Täysjyväleivän, tumman riisin ja kasvien glykemiaindeksi on yleensä pieni, kun taas sokerin, perunan ja valkoisen riisin GI on suuri. (Mts.)

Finravinto 2007-tutkimuksen (2007, 48) mukaan työikäisten eli 25–64 -vuotiaiden naisten sakkaroosin saanti on hieman koholla suosituksiin verrattuna, mutta ero ei kuitenkaan ole suuri. Suositus on 10 E % ja päivittäinen todellinen saanti *Finravinnon* mukaan oli 10,5 E %. Työikäisten miesten sakkaroosin saanti on tutkimuksen mukaan sopivalla tasolla, koska päivittäinen saanti on 9,7 E %.

4.4 Proteiinit

Proteiinien suositeltava saanti on 10–20 E %, mutta väestötason tavoite on 15 E %. Väestön nykyisellä saantitasolla eli 15 E %, välttämättömien aminohappojen saanti on runsasta. Proteiinin tarve on pienin määrä proteiinia, joka ylläpitää elimistön typpitasapainoa silloin, kun paino on normaali ja liikunnan määrä on kohtuullista. Proteiinin laatu määräytyy sen mukaan kuinka paljon se sisältää aminohappoja. Eläinproteiinin laatu on hyvä, koska ne sisältävät ihmiselle tärkeitä välttämättömiä aminohappoja. Kasviproteiineista puuttuu yleensä joitakin välttämättömiä aminohappoja. Monipuolisessa kasvisruokavaliossa proteiinien laatu on kuitenkin hyvällä tasolla, koska useat kasviproteiinit täydentävät toisiensa aminohappokoostumusta. Proteiinien puutos koskee Suomessa lähinnä pitkäaikaissairaita sekä vanhuksia, jotka syövät huonosti. Proteiinien liiallisesta saannista ei ole havaittu haittavaikutuksia. (Suomalaiset ravitsemussuosituksat –ravinto ja liikunta tasapainoon 2005, 20.)

Finravinto 2007-tutkimuksen mukaan proteiinin määrä koskien 25–64-vuotiaiden ikäryhmää on suomalaisilla naisilla 17,2 E % ja miehillä 16,8 E %. Tutkimustuloksen mukaan proteiinin määrä pysyy suositusten mukaisella tasolla eli 10-20 E % välillä. (Finravinto 2007 -tutkimus, 48)

4.5 Rasvat

Rasvoista on löydetty 40 erilaista rasvahappoa, jotka määräävät rasvojen ominaisuuksia. Linoli-, linoleeni- ja arakidonihapot ovat välttämättömiä rasvahappoja, joista ehdottoman välttämätön on linolihappo. Niitä käytetään etenkin aktiivisesti toimivien kudosten lipidien ja joidenkin hormonien kaltaisten aineiden valmistamiseen elimistössä. (Peltosaari, Raukola & Partanen 2002, 62.)

Varsinaisia puutoshäiriöitä ei ole pystytty rasvan saannin osalta selvittämään, sillä yleensä puutoshäiriöissä on kyse myös muiden ravintoaineiden ja energian niukkuudesta samalla kertaa. (Mt. 72–73.) Samassa yhteydessä sanotaan kuitenkin, että kehityksmaiden aliravituilla lapsilla, rasvattomalla maitoravinnolla olevilla imeväisillä ja

sairaalassa ravintoliuosten varassa elävillä aikuisilla on todettu välttämättömien rasvahappojen puutteen aiheuttavan iho-oireita.

Rasvan osuus energiansaannista tulisi olla 25–35 E %, mutta väestötason tavoite Suomalaiset ravitsemussuositukset –ravinto ja liikunta tasapainoon –julkaisun (2005, 15) mukaan on 30 E %. Ravinnon rasvojen laatua on tärkeää tarkkailla, sillä rasvojen rasvahappokoostumus vaikuttaa muun muassa verenpaineeseen. Tyydyttyneet ja trans-rasvahapot sekä kolesteroli lisäävät veren seerumin LDL-kolesterolipitoisuutta, joka on ennen kaikkea sydän- ja verisuonitautien riskitekijä. Ravinnossa on siksi tärkeää rajoittaa edellä mainittujen rasvahappojen saantia. Kun kovaa rasvaa käytetään ravinnossa enintään 10 E%, pienenee kolesterolin määrä ravinnossa. (Mts.)

Voi ja maidosta saadut rasvat ovat Suomessa tyydyttyneiden rasvojen tärkeimpiä lähteitä, mutta niiden käytössä on tapahtunut pitkällä aika välillä selvä muutos (Kauhanen mt. 1998, 184). Kokouksissa tarjottavien suolaisten ja makeiden kahvileipien sisältöä tulisikin tarkkailla rasvan laadun suhteen. Esimerkiksi vaihtamalla voi kasvirasvaväitteeseen saadaan positiivista muutosta aikaan tuotteen maun ja koostumuksen pysyessä ennallaan. Samoin esimerkiksi voileipien täytteiden, kuten juuston ja leikkeleen rasvojen koostumusta tulee tarkkailla, niiden huomattavien laatukohtaisten erojen vuoksi. Täytteiden valinnassa terveyden edistämisen kannalta on parempi valita mahdollisimman vähärasvaisia tuotteita.

Linolihapo ja α -linoleenihapto ovat ihmiselle välttämättömiä rasvahappoja, koska niitä ei ihminen itse pysty tuottamaan. Nämä hapot on saatava ruoasta. Linoli- ja α -linoleeni-hapto ovat tärkeitä rakenneseosia solukalvoissa, jossa ne ylläpitävät niiden nestemäisyyttä, läpäisevyyttä sekä solukalvoreseptorien ja entsyymien aktiivisuutta sekä välittävät signaaleja. (Suomalaiset ravitsemussuositukset –ravinto ja liikunta tasapainoon 2005,15.) Välttämättömien rasvahappojen tarve on vähintään 3 E %. Jos nainen on raskaana, niin välttämättömien rasvahappojen osuudeksi suositellaan vähintään 5 E %. (Mt. 16)

Finravinto 2007-tutkimustulosten perusteella miehet sekä naiset saavat ravinnosta liikaa rasvaa. Miehillä rasvan osuus 25–64-vuotiaiden ikäryhmässä on 33,1 E % ja saman ikäryhmän naisilla 31,2 E %. Suomalaisten ravitsemussuositusten mukaan väestön rasvan saannin tavoite on 30 E % (*Finravinto 2007* -tutkimus, 56).

Tutkimuksen mukaan Suomalaisten ruokavalio sisältää suosituksia runsaammin tyydyttyneitä rasvahappoja noin 12–13 E % suosituksen mukaisen 10 E % sijaan, kun taas kertatyydyttymättömien ja monityyydyttymättömien rasvahappojen saanti oli riittävää. Transrasvahappojen saanti oli suositusten mukaista, 0,4 E%. (Mt. 97.)

”Rasvan laatua tarkastellessa on otettava huomioon, että koostumustietokannassa useimpien ruokalajien resepteissä on käytetty oletusrasvaa, joka on määritetty ruoanlaittorasvojen myyntitilastojen perusteella. Yksilöllistä vaihtelua ei siten ole voitu ottaa huomioon, mutta toisaalta haastateltavien on vaikea arvioida esimerkiksi joukkoruokailussa käytetyn ruoanvalmistusrasvan laatua”. (Mts.)

4.6 Suola

Kansanterveyslaitoksen julkaisun (Suomi – suolankäytön vähentämisen mallimaa? 2006) mukaan suurin osa natriumista saadaan ruokasuolasta, jota on lisätty elintarvikkeisiin ja ruoanvalmistukseen. Vaikkei ruokavalioon lisäisikään ruokasuolaa, elimistön toiminnalle välttämättömän natriumin vähimmäistarve täyttyy. Liiallinen natriumin saanti tunnetusti lisää kroonisten sairauksien ja kuoleman vaaraa. Natriumin saannin vähentämisen tiedetään kuitenkin laskevan verenpainetta.

Natrium on tärkeässä roolissa monissa aineenvaihdunnan prosesseissa. Natriumin puutetta ei Suomessa juurikaan tavata, vaan ongelma on sen liiallisessa saannissa yleensä ruokasuolan muodossa. Liiallinen natriuminsaanti nostaa verenpainetta, joka altistaa sydän- ja verisuonisairauksille. Jos natriumin saantia pystytään vähentämään ajoissa, iän myötä tapahtuva verenpaineen nousu hidastuu. (Suomalaiset ravitsemussuosituksat –ravinto ja liikunta tasapainoon 2005, 32.)

Suolan päivittäiseksi saanniksi suositellaan korkeintaan 6 g naisilla ja 7 g miehillä. Natriumiksi muutettuna vastaavat luvut ovat naisilla 2,4 g ja miehillä 2,8 g. Naisten ja miesten suositusluvut eroavat sukupuolten välisten kokoerojen vuoksi. Pitkän aikavälin tähtäin on alentaa väestön natriumin saanti 2–2,3 grammaan vuorokaudessa eli suolaksi muutettuna 5–6 grammaa vuorokaudessa. Naisilla suolan saanti tulisi olemaan

suosituksen mukaan 5 g/vrk, natriumina 2 g/vrk sekä miehillä 6 g/vrk, natriumina 2,3 g/vrk. Jos lapsi tai nuori käyttää liikaa natriumia, saattaa seurauksena tapahtua aikuisiällä verenpaineen kohoaminen. (Mts.)

Elintarvikkeet sisältävät suurimman osan suolasta, jonka Suomalaiset ravinnostaan saavat, minkä vuoksi nimenomaan elintarviketuotannossa suolan käyttöä tulisi vähentää (Kauhanen ym. 1998, 185). Esimerkiksi leikkeleet ja juustot sisältävät pääsääntöisesti runsaasti suolaa valmistuksen ja säilyvyyden vuoksi, mikä lisää päivittäisen suolan saannin määriä huomasti. Kokouksissa tarjottavien voileipien mukana osallistujat saavat ravinnostaan suuria määriä suolaa, mitä voidaan vähentää vain valitsemalla vähäsuolaisia täytteitä tuotteisiin. Suolan määrän kannalta huonoimpia valintoja ovat esimerkiksi meetvurstia ja suolakurkkua sisältävät tuotteet.

Finravinto 2007-tutkimuksen mukaan suolan saanti on 25–64-vuotiaiden miesten ikäryhmällä 8,4 g/vrk, mikä on suosituksiin nähden liikaa. Naisten suolan kulutus 25–64-vuotiaiden ikäryhmässä on 6,1 g/vrk, eli suosituksiin nähden hyvä. (*Finravinto 2007* -tutkimus, 79.)

4.7 Sydänystävällinen ruoka



Korkea elintaso johtaa usein liialliseen ja epäterveelliseen syömiseen. Kaikkea on runsaasti saatavilla, mikä johtaa siihen, että ihmiset eivät enää osaa tehdä terveellisiä ruokavalintoja. Valintojen helpottamiseksi ja kansanravitsemuksen kehittämiseksi ihmisten avuksi onkin tehty ravitsemussuosituksia, joiden avulla voidaan varmistaa, että ravinto on monipuolista, tasapainoista, kohtuullista ja nautittavaa. (Jaatinen & Raudasoja 2007, 15.)

Suomen Sydänliitto ry on kansanterveys- ja potilasjärjestö, jonka toimenkuvana on edistää sydän- ja verisuoniterveyttä, antaa tietoa terveydestä, tukea elämäntapamuutoksia ja auttaa toipumisessa (Suomen Sydänliitto Ry).

Sydänliitto antaa sivuillaan (Sydänystävällinen ruoka) kansalaisille käytännön vinkkejä, kuinka sydänystävällistä ruokavaliota voidaan noudattaa. Kasviksia, marjoja ja hedelmiä tulisi käyttää runsaasti, kun taas rasvaa kohtuullisesti. Rasvan laatua sydänliitto korostaa, kovien rasvojen tilalle halutaan pehmeitä rasvoja, kuten kasviöljyt ja kasvismargariinit. Leivistä ja viljatuotteista tulisi aterioihin valita runsaskuituiset täysviljatuotteet. Eläinperäistä rasvaa, kuten maidon ja lihan rasvaa, sekä ravinnon kolesterolia tulisi saada vain vähän, kalaa sen sijaan tulisi syödä säännöllisesti. Suolan määrä tulisi myös minimoida ja ruoasta saatava kokonaisenergian määrä tulisi määritellä kulutusta vastaavaksi, ylipainoisilla pienemmäksi kuin kulutus. Sydänterveyttä edistävän eli sydänystävällisen ravinnon kerrotaankin olevan monipuolista, vähäsuolaista perusruokaa, jossa rasvan laatuun on kiinnitetty huomiota.

4.8 Sydänmerkki – tuotteet ja niiden kriteerit

Sydänliitto kertoo sydänmerkin auttavan valitsemaan rasvan ja suolan kannalta parempia vaihtoehtoja. Terveiden ylläpitämisessä ja keskeisimpien kansansairauksien ehkäisyssä ruokavalion on avainasemassa. Etenkin kovan rasvan ja suolan liiallinen saanti vaarantavat suuresti terveyttä. (Sydänmerkki auttaa valitsemaan rasvan ja suolan kannalta parempia vaihtoehtoja.)

Mikään elintarvike ei tee ruokavaliosta terveellistä tai epäterveellistä yksinään, mutta jokaisella valinnalla on merkitystä. Kokonaisuus muodostuu näistä valinnoista. Sydänmerkki-järjestelmä on elintarvikkeiden merkintäjärjestelmä, joka helpottaa terveellisen ruokavalion koostamista ja auttaa valitsemaan rasvan laadun ja määrän sekä suolan määrän kannalta parempia vaihtoehtoja, mutta ei kuitenkaan tarkoita sitä, että kyseinen elintarvike on kaikin puolin terveellinen ja sitä voi syödä rajattomasti, eikä todista parantavia vaikutuksia. (Mt.)

Sydänmerkillä merkittyjen elintarvikkeiden lisäksi Suomessa on useita ravintoloita, jotka toteuttavat oman harkintansa mukaan sydänmerkkipäiviä. Kyseisenä päivänä ravintolassa on tarjolla sydänmerkkiateria, joka toteuttaa sydänmerkkiin asetetut vaatimukset etenkin rasvan ja suolan osalta. Ministeriöiden työpaikkaruokailusta pääosin vastaavalla Fazer Amicalla on useita henkilöstöravintoloita Suomessa, jotka toteuttavat sydänmerkkiateriaa säännöllisin väliajoin. Tällä hetkellä ministeriöiden käytössä olevista työpaikkaruokailua hoitavista ravintoloista Fazer Amica Apollo pitää ruokalistallaan sydänmerkkiaterioita.

5 YMPÄRISTÖNÄKÖKOHTIEN HUOMIOIMINEN KOKOUSPALVELUISSA

5.1 Kestävä kehitys

Maa- ja metsätalousministeriö on kuvannut kestävän kehityksen ydinajatuksiksi hyvien elinmahdollisuuksien turvaamisen nykyisille ja tuleville sukupolville niin, että ihmisen hyvinvoinnin, talouden ja ympäristön välille pyritään löytämään tasapaino.

Suomeen on laadittu vuonna 2006 kansallinen kestävän kehityksen ohjelma. Strategian visiona on ”hyvinvoinnin turvaaminen luonnon kantokyvyn rajoissa kansallisesti ja globaalisti”. Visio ohjaa toimintaa lähitulevaisuudessa sekä pidemmällä aikavälillä, ja auttaa sitä kautta eri toimijoita tekemään kestävän kehityksen mukaisia ratkaisuja. Tavoitteet on asetettu noin vuoteen 2030 asti. Vuonna 2002 Johannesburgissa pidetyssä huippukokouksessa sovittiin merkittävistä kansainvälisistä tavoitteista, joista tärkein on köyhyyden poistaminen. Samalla biologisen monimuotoisuuden häviämismuutoksia tulee merkittävästi vähentää, kalakantojen väheneminen täytyy pysäyttää, vaarallisten kemikaalien haittoja tulee minimoida ja kestävien tuotanto- ja kulutustapojen puiteohjelma luodaan. (Mt.)

”EU:n kestävän kehityksen strategiassa (2008) todetaan, että EU-jäsenmaissa vihreiden hankintojen osuus kaikista hankinnoista tulisi olla parhaimpien maiden tasolla vuonna 2010. EU:n komissio teetti tutkimuksen julkisten hankinto-

jen ympäristömyötäisyydestä EU-maissa vuonna 2005 (Bouwer ym. 2005). Tämän tutkimuksen mukaan parhaimpien maiden eli Saksan, Ruotsin, Itävaltan ja Ison-Britannian EU:n hankintadirektiivin (2004/18/EY) mukaisista julkisista hankinnoista 55–65 %:ssa ympäristönäkökulma oli otettu huomioon. Suomessa vastaava luku oli noin 42 %”. (Ehdotus kestävien hankintojen toimintaohjelmaksi, 9.)

Kestävän kehityksen ruokaa koskeva huippukokous järjestetään 10. -11.6.2010 Amsterdamissa. Huippukokouksessa keskitytään muun muassa seuraaviin aiheisiin; kestävyys, kestävä toimitusketju, reilu kauppa, eettinen markkinointi ja kestävä pakkaus. (Building Sustainable Supply Networks 2010.)

5.2 Luomutuotteet

Luonnonmukaisessa viljelyssä käytetään Kuluttajaviraston (Luomutuotteita valvotaan viranomaisvoimin 2010) mukaan hyväksi luonnon omia menetelmiä, kuten ravinnekiertoa, kompostointia ja muuta luonnonmukaista lannoitusta sekä biologista kasvinuojelua. Myös tuotantoeläimien olosuhteet pyritään saamaan sellaisiksi, että ne voivat elää mahdollisimman lajinmukaisesti. Tavoitteena on luonnon säilyttäminen puhtaana ja elinvoimaisena, luonnonvarojen säästäminen, kotieläinten hyvinvointi ja elintarvikkeiden puhtaus.

Kuluttajaviraston (Mt.) mielestä luomutuotteita moititaan usein kalliiksi. Esimerkkinä käytetään sitä, että luomuleipien ja tavanomaisten leipien hintaero on vähäinen, luomupastan ja tavallisen pastan sen sijaan suuri. Puolustuksena sanotaan kuitenkin, että leipää syödään paljon enemmän kuin pastaa ja luomutuotteiden lisähintaa pitäisikin arvioida vertaamalla vuoden ruokamenoja.

Toistaiseksi luomuun liittyviä tutkimuksia terveellisuuden näkökulmasta on tehty vain yksittäisten tuotteiden tai niiden sisältämien ravintoaineiden osalta. Kliinisiä kokeita, joissa tutkittaisiin vertailukelpoisia ryhmiä 100 % luomuruokavaliota noudattavien ja tavanomaista ruokaa syövien välillä ei kuitenkaan ole tehty. (Terveellisyys ja luomuelintarvikkeet.)

Tutkimusten puuttumisesta huolimatta suuri osa kuluttajista liittyy luomun ja terveellisyden yhteen, sillä luomutuotteet koetaan puhtaiksi. Käsitys muodostuu kemiallisten keinolannoitteiden, gmo:n ja kemiallisten kasvinsuojeluaineiden käytön kiellosta, lisäaineiden käytön rajoittamisesta, matalasta jalostusasteesta, Suomalaisesta alkuperästä sekä välillisesti laiduntamisesta ja eläinten hyvinvoinnista. (Luomu ja terveellisyys yhdistyvät kuluttajan mielessä.)

5.3 Luonnonmukaisten tuotteiden valvonta

Luonnonmukaiseen tuotantoon kuuluvat aina erittäin tarkat tuotantovaatimukset sekä niiden valvonta. Tuotteiden käyttäjille on pyritty varmistamaan, että luomutuotteiden tuotantotapaa sekä – menetelmä toimivat yhtenäisen valvonnan avulla, jotta varmistettaisiin vaatimusten mukainen aitous. Valvonta takaa sen, että eri puolilla Suomea ja Eurooppaa kilpailu on rehellistä ja tasapuolista eri toimijoiden kesken. Suomessa luonnonmukaisen tuotannon ja sen valvonnan ylimpänä johtona toimii Maa- ja metsätalousministeriö. (Luonnonmukaisen tuotannon valvonta.)

Kuluttajatutkimuskeskuksen tiedotteen (Lähi- ja luomuruoka 17.2.2006) mukaan lähi- ja luomuruoka kiinnostaa kunnallisia päättäjiä ja tavallisia kuluttajia. Elintarvike-markkinat ovat globalisoituneet Suomessa, mutta ruoan alkuperä kiinnostaa edelleen kuluttajia. Kuluttajien ja kunnallisten päättäjien näkemyksiä lähi- ja luomuruoasta – tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa päättäjien ja kuluttajien suhtautumisesta luomuruokaan.

Samaisesta tutkimuksesta kävi ilmi, että osa vastaajista mielsi lähiruoan olevan ostopaikan lähellä tuotettua ruokaa. Lähiruoka ja suomalainen ruoka eivät kuitenkaan tarkoita samaa asiaa. Lähiruokaan suhtauduttiin myönteisesti kuluttajien sekä päättäjien toimesta. Lähiruoka arvioitiin jopa tavallista kotimaista ruokaa paremmaksi. Lähi- ja luomuruoan käyttöä rajoittaa sen korkea hinta ja jossain määrin heikko saatavuus. Ruokapalvelujen osalta esteeksi tuli raha, koska tuotteet ovat kalliita ja määrärahat raaka-aineisiin pieniä.

Lähi- ja luomuruoan tulevaisuus näyttää hyvältä, koska lähiruoan käytön uskotaan lisääntyvän kunnissa sekä kuluttajien keskuudessa. Esteeksi voi tulla kuitenkin edelleen

lähi- ja luomuruoan korkea hintataso. Suurkeittiöiden edustajat uskovat enemmän lähi- kuin luomuruokaan. Lähiiruoka on kuitenkin osa paikallista kulttuuria ja sitä pitäisi vaalia edelleen. Selvityksen mukaan kiinnostusta lähiiruokaan löytyy jo, mutta paikallinen lähiiruoka voisi löytää tien kuluttajien ja kunnallisten ruokapalvelujen ostajille. (Lähi- ja luomuruoka 17.2.2006.)

6 KOKOUSPALVELUT

6.1 Kokouspalvelut

Blinnikan ja Kuhan (2004, 12) mukaan kokouksessa keskustellaan useista eri aiheista ja päätöksiä tehdään demokraattisesti. Niissä myös neuvotellaan asioista ja ongelmista, tarkoituksena löytää lopulta kaikkia osapuolia tyydyttävä lopputulos. Kokousten tavoitteet voivat vaihdella ja yhdellä kokouksella voi olla monta lopputulosta. Kokouksien aikana voidaan valita henkilöitä erilaisiin tehtäviin ja tiedottaa yrityksen asioista yhdellä kertaa jopa suurelle joukolle työntekijöitä. Kokous on myös hyvä tilaisuus kouluttaa henkilöstöä erilaisiin tilanteisiin tai muutoksiin. Ideointi ja ongelmien ratkaisu kuuluu kiinteänä osana kokouksia. Yrityksen tuotteiden mainostaminen tai suoran palautteen saaminen kokouksen aikana mahdollistavat tuotteiden tai palveluiden parantamisen. Kokoukset ovat myös hyviä tilanteita verkostoitua toisten yritysten kanssa. Kaiken perustana ovat hyvin suunniteltu kokous ja selkeät tavoitteet, jotka johtavat aina parhaaseen lopputulokseen.

Restel on ensimmäisenä hotelliketjuna ottanut käyttöön virtuaalineuvottelupalvelun, joka tuo ihmiset yhteen eri puolilta Suomea. Esimerkiksi Jyväskylässä voi olla kokouksen toinen neuvotteleva osapuoli ja toinen vaikkapa Helsingissä. Kokous toimii samalla tavalla kuin normaali kokous, mutta henkilöt eivät ole fyysisesti samassa kokoustilassa. Tämä helpottaa toimintaa nykyaikana, kun kokoukseen osallistujien ei välttämättä tarvitse matkustaa paikkakunnalta toiselle säästäten näin aikaa ja resursseja. Virtuaalikokoukset ovat kustannustehokkaita ja tiimipalaverikin onnistuu nopeasti. (Virtuaalikokous Rantasipissä.)

6.2 Kokouksen laatutavoitteet

Kokoukselle pitää asettaa Blinnikan ja Kuhan (2004, 96) sanoin laatutavoitteita, koska ne ohjaavat sen suunnittelua ja toteutusta. Tilaisuudella pitää aina olla tavoite, mihin pyritään päätyään kokouksen päätyttyä. Laatutavoitteet koostuvat tilaisuuden tavoitteista, arvoista ja teemasta. Kokouksen päätyttyä asiakas päättää sen, onko tilaisuuden laatutavoitteissa onnistuttu. Asiakas kokee kaksi laatu-ulottuvuutta, eli lopputuloksen ja prosessin tuloksen. Lopputuloksella tarkoitetaan asiakkaan kokemusta siitä, mitä laatutavoitteita kokouksen lopputulos tuotti hänelle. Prosessin tulos taas kertoo asiakkaalle sen, miten hänen yrityksensä hyötyy kokouksen annista. Kokouksen toiminnallista laatua arvioidaan koko kokouksen keston ajan.

Haasteita toiminnallisen kokouksen järjestämiseen tuo useamman päivän kokoontumiset. Kokouksen toiminnallista laadun määrittelemisen voi olla hankalaa, koska palveluprosessi on monimuotoinen ja osallistujia voi olla suuri määrä. Asiakas arvioi koko prosessin toiminnallisen laadun siten, että hän käyttää paikkakunnan yleisiä palveluita kokouksen aikana ja kaikkien palvelukokemusten perusteella he arvioivat tilaisuuden toiminnallisen laadun. (Mt. 96–97.)

6.3 Tarjoilujen laatu ja ateriarytmi

Omien kokemusten perusteella useissa eri kokoustiloja ja – palveluja järjestävissä yrityksissä kokouksissa tarjottavien tuotteiden laatu on vaihteleva. Useimmiten tarjolla on voileipää, suolaista piirakkaa tai sämpylää, makeiden leivonnaisten puolella samoin kiertävät kokouspaikasta riippumatta aina samantyyppiset tuotteet, useimmiten perinteinen pulla. Joissakin yrityksissä kokoustuotteita on kuitenkin kehitetty esimerkiksi pullan osalta. Annoskokoa pienennettiin, koska asiakkaat eivät halunneet syödä heille tarjottua isompaa pullaa. Pienemmät pullat ovat tuntuneet saavan enemmän suosiota. Yhä enemmän oman työhistoriamme aikana hedelmien tarjonta on onneksi lisääntynyt kokoustarjoiluissa. Yleensä aamulla ja päivällä halutaan tilata terveellisempiä vaihtoehtoja voileivän tai sämpylän rinnalle tai jopa tilalle. Kokoustarjoilujen laatua sekä terveellisyyttä tulisi ehdottomasti parantaa kaikissa yrityksissä.

Päivän ateria tulisi koostaa lautasmallin mukaan. Malli antaa hyvän kuvan mistä kaikista elementeistä hyvä ja terveellinen ruoka koostuu. Puolet lautasesta tulisi täyttää kasviksilla mm. salaattiraasteella sekä lämpimällä kasviksella. Perunan tai muiden viljavalmisteiden osuus lautasesta on neljännes. Lautasesta neljännes tulee kala-, liha tai munaruualle. Kasvisruokailijalle suositellaan neljännes palkokasveja, siemeniä tai pähkinöitä. Ateriaan kuuluu ruokajuomaksi maitoa, vettä tai piimää. Aterian yhteyteen kuuluu täysjyväleipää ja sen päälle sipaisu kasvisrasvaveitettä. Jälkiruoaksi voi suositella marjoja tai hedelmiä.

(Lautasmallin avulla syöt oikein.)

KUVIO 2. Lautasmalli



(Kuvan lähde: Mt.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan työryhmä on pohtinut eri juomiin liittyviä näkökulmia. Tämän avulla syntyi raportti Juomat ravitsemuksessa 2008. Ryhmän näkemyksen mukaan juomatavat ovat alkoholia lukuun ottamatta järkeviä. Alkoholin kulutus koetaan edelleen ongelmana, koska sen kulutus on nousussa. Erilaisten energiajuomien käyttö on noususuunnassa, koska energiaa ei niissä ole paljoa, mutta käyttömäärät ovat suuria. Nesteitä tulisi nauttia vuorokaudessa 1-1,5 litraa. Määrä riittää lähes kaikille ikäryhmille.

Kahvia sekä teetä voidaan nauttia päivittäin, mutta mieluiten mustana. Rasvattomia sekä vähärasvaisia maitoa ja piimää suositellaan nautittavaksi päivittäin. Täysmehuja ja nektareita voidaan nauttia vuorokaudessa aterian yhteydessä 1-2 dl. Energiajuomat eivät kuulu terveelliseen ruokavalioon, koska ne sisältävät paljon mm. energiaa ja sokeria. Urheilujuomia ei ole tarkoitettu janojuomiksi, vaan niitä käytetään pitkäkestoisien urheilusuositusten jälkeiseen palautumiseen. (Juomat ravitsemuksessa 2008.)

6.4 Erikoisruokavaliot kokoustarjottavissa

Kuten kaikissa tilaisuuksissa, joissa osallistujille tarjotaan jonkinlaisia syötäviä ja juotavia tuotteita, tulee osallistujien mahdolliset allergiat ja muut erikoisruokavaliot selvittää etukäteen myös kokouksen järjestäjän taholta. Voidaan sanoa, että kaikki yleisimmin kokouksissa tarjottavat tuotteet sisältävät aina gluteiinia, joten keliakiaa sairastavan osallistujan tulee ilmoittaa oma erikoisruokavalionsa kokoukseen esimerkiksi ilmoittautumisen yhteydessä. Useimmiten Suomessa järjestettävissä kokouksissa tuotteet ovat automaattisesti vähälaktoosisia, mutta eivät aina täysin laktoosittomia. Laktoosille herkimprien tulee keliakiaa sairastavien tapaan ilmoittaa ajoissa omat ruokavaliionsa kokouksen järjestäjälle, sillä joka paikassa esimerkiksi kahvimaitoa ei toimiteta laktoosittomana, eikä edes vähälaktoosisena, jos ei sitä ole erikseen toivottu.

Tavallisesti pullat ja leivät sekä suolaiset ja makeat piiraat sisältävät gluteiinia ja täytteistä riippuen myös laktoosia ainakin jossain määrin. Gluteenitonta ruokavaliota noudattaville tilataan useimmiten omat erilliset tuotteet ja joissain tapauksissa myös laktoosittomia tuotteita tarvitseville. Ruoka-aineallergiat ovat Suomessa hyvin yleisiä ja nykyään myös erikoisruokavalioihin sopivia tuotteita on kehitetty runsaasti. Vielä muutamia vuosia sitten täysin laktoositonta ruokavaliota noudattavien oli jätettävä kaikki maitotuotteet pois ruokavaliosta, sillä täysin laktoosittomia tuotteita ei ollut vielä kehitetty niin, että arkipäivän ruoanlaitto ja leipominen onnistuisi samoilla resepteillä kuin muiden.

6.4.1 Keliakia

Gluteeni-niminen valkuaisaine aiheuttaa joillekin ihmisille suoliston limakalvon pitkäaikaisen tulehtumisen. Kotimaiset viljamme vehnä, ohra, kaura ja ruis sisältävät gluteenia. Keliakiaa sairastavalle ihmiselle pidempiaikainen gluteenin saaminen aiheuttaa erityisesti ohutsuolen nukkalisäkkeiden tuhoutumista, mikä vähentää siten sekä imeytymispinta-alaa, että ravintoaineiden imeytymistä. Nukkalisäkkeiden rakenne korjaantuu ja oireet helpottavat vain, mikäli keliakiapotilas noudattaa tarkkaan gluteenitonta ruokavaliota. (Jaatinen & Raudasoja 2007, 138.)

On olemassa eri tavoin ilmeneviä keliakioita. Tavanomaisessa keliakiassa ravinnon gluteeni vaurioittaa geneettisesti alttiiden yksilöiden ohutsuolen limakalvoa ja seurauksena on ravintoaineiden imeytymisen häiriö. Anemia, vitamiinipuutokset ja esimerkiksi luustosairaudet ovat yleisiä etenkin hoitamattoman keliakian seurauksia juuri imeytymishäiriöiden vuoksi. (Keliakia 2006, 26–29.) Suolisto-oireiden lisäksi keliakia saattaa aiheuttaa muutoksia myös hampaissa ja suun limakalvoilla. Hampaan kiille voi vaurioitua ja vehnän gliadiini voi aiheuttaa suun limakalvoille samantapaiset oireet kuin ohutsuoleenkin. Hampaissa ja suun limakalvoilla ilmeneviä muutoksia voi esiintyä myös ihokeliakiassa. (Mt. 35.)

Ihokeliakiaa esiintyy Suomessa enemmän kuin muissa maissa. Ihokeliakia puhkeaa tavallisesti noin 40 – vuoden iässä, erittäin harvoin lapsena tai vanhuksena. Miehet sairastavat ihokeliakiaa enemmän kuin naiset, mutta naisilla taas keliakiaa tavataan useammin kuin miehillä. Ihokeliakia oireilee pienirakkulaisena, voimakkaasti kutisevana ihottumana, joka sijoittuu usein raajojen ojentajapinnoille, pakaroihin, hartioihin sekä hiuspohjaan. (Mt. 50–51.)

Keliakiaa aiheuttavat valkuaisaineet sijaitsevat jyvän ydinosassa. Esimerkiksi vehnä-jauho valmistetaan ydinosasta, kun taas leseet viljan kuorikerroksesta. Gluteenittomissa jauhoissa käytetään teollisesti puhdistettua vehnätärkkelystä, joka on vehnänjyvän ytimeistä poistettua veteen liukenevaa tärkkelystä. Erotteluprosessissa jäljelle jää sitkomassa, joka sisältää keliakiaa aiheuttavaa prolamiinia, gliadiinia ja gluteenia. (Mt. 18-19.)

”Vaikka kaura määritellään gluteenipitoiseksi, sen ei ole todettu aiheuttavan keliakiaa eikä ihokeliakiaa. Suomen Keliakialiiton asiantuntijaryhmä on vapauttanut kauran aikuisten keliakiaan sopivaksi vuonna 1997 ja ihokeliakiaan ja lasten keliakiaan vuonna 2000.” (Mt. 18.)

6.4.2 Laktoosi-intoleranssi

Maitosokeri, eli laktoosi hajoaa ihmisen elimistössä ohutsuolen limakalvolla laktaasientsyymin vaikutuksesta imeytymiskelpoiseen muotoon, eli glukoosiksi ja galaktosiksi. Laktaasientsyymin puutteen, jota on nykytiedon perusteella 17 prosentilla suomalaisista, hoitona käytetään laktoositonta ruokavaliota. Joillekin laktoosi-

intoleranssista kärsiville myös laktaasikapseleiden käytöstä voi olla apua. (Jaatinen & Raudasoja 2007, 138.)

Omien kokemustemme mukaan useimmiten Suomessa kokouksissa tarjotaan automaattisesti vähälaktoosisia tuotteita, jotka sopivat useimmille asiakkaille. Gluteenittomat ja täysin laktoosittomat tuotteet taas tulisi tilata etukäteen kokouksen järjestäjältä. Esimerkiksi hotellien kokouspalvelutyöntekijät on ohjeistettu neuvomaan asiakkaita jo kokouspaketeista neuvottelun yhteydessä ilmoittamaan mahdollisista erityisruokavalioista ennakoon. Usein etenkin suolaiset kahvileivät ovat automaattisesti täysin laktoosittomia, mutta margariinin ja juuston osalta tilanne voi vaihdella esimerkiksi voileipien täytteissä. Laktoosittomien tuotteiden yleistyessä on myös kokoustarjoilujen järjestäjien helpompi tarjota suoraan laktoosittomia tuotteita vähälaktoosisten sijaan. Tällä helpotetaan ravintoloiden työtä, erillisiä ja erilaisia vaihtoehtoja ei tarvitse tehdä, vaan kaikki sopii kaikille.

6.5 Uskonnon vaikutus ruokavalioon

Alle olemme koonneet lyhyesti suurimpien Suomessa vaikuttavien uskontojen erityisruokavalioita, joita etenkin kansainvälisten ministeriöiden tarjoiluja suunnittelevat henkilöt joutuvat työssään huomioimaan.

Islaminuskoisilla kiellettyjen elintarvikkeiden joukkoon kuuluvat sianliha, ja muut siasta saatavat ainesosat, hevosenliha, veri sekä liha, josta ei ole teurastuksen aikana poistettu kaikkea verta. Islaminuskoiset eivät saa syödä ruokaa, joka on valmistettu edellisten lisäksi sellaisten eläinten lihasta, jotka ovat kuolleet muulla tavalla kuin teurastamalla. Sianlihan välttäminen koskee myös makkaraa, läskiä, kinkkua, kyljyksiä sekä maksapasteijaa. Jotkut valmiit leivonnaiset, esimerkiksi kakut saattavat sisältää liivatetta, minkä käyttö on myös kiellettyä. Islaminuskoisilla on ehdoton alkoholin käyttökielto. Alkoholia ei saa myöskään valmistaa, kuljettaa, käsitellä tai myydä. Jos lääke sisältää alkoholia, sen käyttö on sallittua vain, mikäli vastaavaa alkoholitonta lääkettä ei ole saatavilla. (Islamin ruokasäännöt.) Islaminuskoisilla on vuosittain ramadan-paasto, jonka aikana ruokaa ja juomaa ei nautita päiväsaikaan. Paastoaminen

on vapautettu raskaana olevilla, lapsilla, sairailta ja matkoilla olevilla. (Ravitsemustiede 2005, 67.)

Hindulaisilla on periaatteena, että vegetarismia ihaillaan, koska se liittyy väkivallan välttämiseen ja elämän kunnioittamisen periaatteisiin. Kasvisruokavalioon hyväksytään maitotuotteet, joskus myös pieniä määriä kalaa tai munaa. Hindulaisille lehmä on pyhä eläin, joten naudanlihaa ei syödä. Hindulaisilla on yksityiskohtaisempia sääntöjä ruoan käsittelemisestä, valmistuksesta ja tarjoilusta. Hindulaisuuden tapaan Buddhalaisen uskonnon sääntöihin kuuluu, että vegetarismi sekä ruoan kohtuullisuus ovat ihanteita. Buddhalaisuuden tunnustajat eroavat ruokavalion osalta toisistaan paljon. Buddhalaiset myös paastoavat ajoittain. (Mts.)

Juutalaisuuden ruokasäännöt perustuvat Mooseksen lakeihin ja niiden vuosituhansien aikana syntyneisiin tulkintoihin. Uskonossa eläimet jaetaan puhtaisiin ja epäpuhtaisiin. Puhtaisiin eläimiin kuuluvat nauta, lammas ja poro. Epäpuhtaisiin eläimiin kuuluu sika. Siipikarjan liha on hyväksyttyä ravintoa. Vesieläimistä sallittuja ovat kalat ja kiellettyjä taas äyriäiset, simpukat, ankerias ja nahkiainen. Samalla aterialla ei Juutalaisuuden mukaan saa nauttia liha- ja maitoruokia tai niiden yhdistelmiä. (Mts.)

Adventisteilla on erilaisia säännöksiä ruokavaliostaan. Kiellettyjen elintarvikkeiden joukossa ovat sianliha, veri ja muut sisäelimet. Osa adventisteista noudattaa lisäksi laktovegetaarista ruokavaliota, jossa liha, kala ja muna korvataan siemenillä, viljavalmisteilla, palkokasveilla ja maitovalmisteilla. Lisäksi laktovegetaristit syövät paljon kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Adventistit eivät pidä suotavana kahvin, teen tai alkoholin nauttimista. (Mts.) Adventistien lisäksi Mormonit eivät juo kahvia tai teetä, eivätkä käytä alkoholia. Tupakan polttaminen ja huumeiden käyttö on myös tiukasti kiellettyjä. (Tietoa uskonnon- ja vakaumuksenvapaudesta.)

Ortodoksien ruokavalio muuttuu lähinnä paaston ajaksi. Useimmat paastoavat kaksi kertaa vuodessa, laskiaisesta pääsiäisyöhön ja ensimmäisestä adventista jouluyöhön. Kanaa, kalaa ja maitotuotteita paastonkin aikana saa nauttia, mutta punaista lihaa, kuten sian-, naudan- ja lampaanlihaa ei sallita. Jehovan todistajien ruokavalio taas ei sisällä lainkaan veriruokia. Veriruokien, kuten mustanmakkaran lisäksi sääntö koskee ruokia, joissa on verta tai veren ainesosia muiden aineiden lisänä. Osa Jehovan todis-

tajista ei käytä myöskään sianlihaa, mutta se ei ole varsinaisesti uskonnon kieltämä elintarvike. (Tietoa uskonnon- ja vakaumuksenvapaudesta.)

7 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN

7.1 Työn tavoitteet ja laatu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia ja kehittää kokoustuotteita terveyttä edistävämmiksi ja kohottaa tilaajien tietämystä tuotteiden sisällöstä ja valintaperusteista. Ministeriöiden kokoustuotteet halutaan muuttaa terveyttä edistävämmiksi sekä työvireyttä ja työssä jaksamista paremmin ylläpitäviksi. Opinnäytetyössä on tutkittu olemassa olevia tuotteita, tilauskäytänteitä ja etsitty uusia, mahdollisesti parempia vaihtoehtoja.

Yhdessä opinnäytetyön tilaajan kanssa sovimme tutkimuksemme lopputuotoksista. Opinnäytetyön raportin lisäksi laadimme Fazer Amican kanssa yhteistyössä ravintoloille uusia kokoustarjoilulistoja, joissa terveydellisyys on huomioitu. Toiseksi tuotimme ministeriöiden kokoustarjoiluista vastaaville henkilöille pienimuotoisen opaskirjan, jonka avulla heidän on helpompi tehdä valintoja erilaisiin ja eri ajankohtien kokouksiin. Oppaan avulla tullaan myös parantamaan tilaajien tietämystä ja osaamista ravitsemuksellisissa asioissa.

Tutkimuksemme täyttää sekä kvantitatiivisen että kvalitatiivisen tutkimuksen piirteitä. Johtopäätösten teko aiemmista tutkimuksista (tässä lähityöyhteisökysely) on tunnusomaista kvantitatiiviselle tutkimukselle (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 130-131). Käytämme myös aiempaa teorialietoa tutkimuksemme pohjana: tutkimuksia ihmisen terveellisestä ravinnosta, ravinnon terveysvaikutuksista ja kansanterveydestä Suomessa sekä kansallisia ravitsemussuosituksia. Tällaisen taustateorian käyttö on tyypillistä kvantitatiiviselle tutkimukselle, kuin myös se, että kerättyjä tuloksia voidaan muuntaa numeeriseen muotoon (Mt.). Tutkimus on toisaalta laadullinen, eli kvalitatiivinen. Laadullisissa tutkimuksissa aineisto kootaan luonnollisissa, todellisissa tilanteissa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 155). Tässä työssä selvitämme, mitä ministeriöiden kokouksissa todellisuudessa tarjotaan. Laadullisella tutkimuksella pyri-

tään löydöksiin ilman tilastollisia menetelmiä (Kananen 2009, 18-19) ja suositaan ihmistä tiedon keruun instrumenttina (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 155).

Tämän tutkimuksen avulla pyritään etsimään parempaa ratkaisua kokoustarjoiluihin ja saamaan siten aikaan pysyvä muutos ravintotottumuksissa. Tutkimuksen ongelmat ovat toiminnallisia, eli liittyvät ihmisen toiminnan tapoihin, kuten tässä tapauksessa ruokailutottumuksiin. Tällaisen toimintatutkimuksen tärkeä osa on eri henkilöiden yhteistyö, koska yhteinen tavoite edistää sitä, että kaikki puhaltavat yhteen hiileen ja kaikilla on sama yhteinen päämäärä (Kananen 2009, 9-11.) Toimintatutkimukseen kuuluu aina kolme kohtaa; toiminnan muutos, yhteistyö ja tutkimus. Toimintatutkimus on tyypillinen laadullinen tutkimus (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004; 153, 157).

Tässä opinnäytetyössä on pääajatuksena pohtia kokoustuotteiden laatua. Jokaisella ministeriöllä tulisi olla juuri sellaiset tuotteet tilauslistoillaan, joita he itse haluavat kokouksissaan tarjottavan, mutta muutosta olisi siinä, että tuotteissa on mietitty niiden sisältöä energiamäärän ja ravintosisällön mukaan. Opinnäytetyön olisi tarkoitus kuvata tuotteiden hyvää laatua verraten uusia tuotteita entisiin, ja osoittaa, että kevyempi ja niin sanotusti terveellisempi tuote on aivan yhtä maukas sekä rakenteeltaan ja ulko näöltään hyvä kuin esimerkiksi rasvaisempi tuote.

7.2 Tutkimusmenetelmän valinta

Päädyimme melko varhaisessa vaiheessa suorittamaan kyselytutkimuksen. Käytösämme oli sähköinen Digium -ohjelma, jolla saatoimme tehdä kyselyn sähköiseen muotoon ja lähettää vastaajille vastattavaksi silloin, kun heille itselleen sopii. Kysely sähköisessä muodossa on erittäin tehokas tutkimusmenetelmä. Se on vastaajalleen helppo ja nopea ja vastaaja voi vaikkapa jättää vastaamisen kesken ja palata asiaan myöhemmin. Digium -ohjelmalla kyselyn teko on nopeaa ja vaivatonta ja vastauksien on mahdollisuus odottaa pian. Ohjelmasta pystyy välillä seuraamaan tilannetta, esimerkiksi montako vastaajaa on vastannut kyselyyn. Kysely on Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2004, 181) mukaan myös toimintatutkimuksen aineistonkeruun perusmenetelmiä.

Hyviä tuloksia olisimme varmasti saaneet myös haastattelemalla ministeriöiden kokoustarjoilujen tilaajia, mutta tämä olisi vienyt huomattavasti enemmän aikaa niin tutkijoilta kuin kohdejoukoltakin ja aiheuttanut kustannuksia esimerkiksi matkustamisen vuoksi. Lisäksi haastatteluaineiston koonti ja analysointi on työlästä ja halusimme tutkimuksessa kuitenkin olevan mukana mahdollisimman monta ministeriötä. Työmme laajuuden puitteissa haastatteluaineisto olisi paisunut liian suureksi. (Ks. esim. Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 194-196; Hirsjärvi & Hurme 2004, 34-36.)

Opinnäytetyön kirjoitustyössä käytettiin apuna Google Docs –palvelua (docs.google.com), joka on käyttäjälle maksuton kanava jakaa tietoa erilaisten tiedostojen muodossa Internetin välityksellä. Henkilöt voivat jakaa Google Docs:iin tuomi-
aan asiakirjoja muiden käyttäjien kanssa kutsumalla heidät valittujen asiakirjojen käyttäjiksi. Samaa tiedostoa voi olla muokkaamassa yhtä aikaa useampi henkilö. Palvelun käyttö helpotti opinnäytetyön tekemistä, koska kirjoitusvaiheessa muutoksia tekstiin tuli päivittäin ja opinnäytetyön tekijöiden oli pysyttävä ajan tasalla. Tallentamalla viimeisimmät versiot ja muutokset Google Docs:iin kumpikin sai tiedon välittömästi. Myös opinnäytetyön ohjaajalla oli mahdollisuus päästä näkemään työvaiheita ja näin antamaan ohjausta tarvittaessa.

7.3 Kyselylomakkeen laatiminen

Teimme kyselyn kutsukirjeen yhdessä toimeksiantajamme kanssa. Kutsukirje lähetettiin jokaiseen Suomen 12 ministeriöön. Kutsuun vastasi myöntävästi 10 ministeriötä, joihin kysely loppujen lopuksi lähetettiin. Kysely toimi siten, että jokainen yhteyshenkilö sai sähköpostiinsa linkin kyselylomakkeelle, jossa he vastasivat muutamalla hiiren klikkauksella kysymyksiimme. Vastaukset tulivat Digium -ohjelmaan, josta pääsimme kokoamaan tuloksia.

Pyysimme kyselyn saatekirjeessä ministeriöiden yhteyshenkilöitä myös lähettämään meille tämän hetkiset kokoustuotteidensa tilauslistat. Muutamassa ministeriössä oli kokouspalvelujen tarjoajana Fazer Amican lisäksi jokin muu yritys, mutta päätimme tässä vaiheessa, että keskitymme vain Fazer Amican toimipaikkoihin ja heidän tuotteisiinsa. Tämä oli kaikin puolin toimiva ratkaisu, sillä kaikissa tutkimukseen osallistu-

vissa ministeriöissä oli vähintään yhtenä henkilöstöravintolana Fazer Amica ja näin ollen tulokset koskevat jokaista mukana ollutta ministeriötä. Lisäksi olisi ollut hankala hallita eri yritysten tuotelistoja, kun luonnollisesti tarjonta olisi voinut vaihdella paljonkin.

Pohdimme tausta-aineistonaamme olleen lähityöyhteisökyselyn vastausten perusteella, mitä lisätietoja tarvitsisimme kaikkien osallistuvien ministeriöiden kokoustarjoiluista. Yhteyshenkilöt jokaiseen ministeriöön olimme saaneet jo osallistumiskutsun yhteydessä. Tarkoituksena oli tehdä yhteyshenkilöille kysely, johon olisi mahdollisimman helppo ja nopea vastata. Kysymyksiä muokattiin yhdessä opinnäytetyön ohjaajan kanssa ja lopuksi vielä Sosiaali- ja terveysministeriön yhteyshenkilön Sirpa Sarlio-Lähteenkorvan kanssa. Valmiista kysymyspaketista tehtiin ensin vedos tekstinkäsittelyohjelmalla, jonka jälkeen kysely toteutettiin sähköisesti Digium -ohjelman avulla.

Kyselyyn laadittiin kuusi osiota, josta osaan sai rastittaa haluamansa valmiiksi laaditut vastausvaihtoehdot (monivalintakysymykset) ja osaan pyydettiin avoimia vastauksia (avoimet kysymykset). Avoin kysymys liitettiin myös monivalintakysymysten yhdeksi vastausvaihtoehdoksi muodossa ”muu, mikä?” Tällä haluttiin antaa vastaajalle mahdollisuus valita myös jokin sellainen seikka, jota tutkijat eivät olleet antaneet valmiiksi ehdotukseksi (ks. Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004 190-191). Kyselylomake on kokonaisuudessaan liitteenä 3.

Ensimmäiseksi kysymykseksi muotoutui, mitä kokoustuotteita kussakin ministeriöissä tilataan eniten. Halusimme tällä kysymyksellä saada tietoa listojen mahdollisista suosikkituotteista, joista voisi tulevaisuudessa olla vaikea luopua, vaikka ne eivät ravintosisällöllisesti olisikaan terveellisimmästä päästä. Toinen osio käsitteli kokouksen ajankohdan ja laadun vaikutusta siihen, mitä tuotteita tilataan. Kysymyksellä kartoitettiin käytäntöjä ja myös osaamista valita työvireyden ylläpitämisen kannalta sopivia tuotteita päivän eri ajankohtiin. Lisäksi samalla halusimme tietoa, onko erityyppisissä palaverissa erilaisia tarjoilukäytäntöjä.

Kolmannessa kohdassa vastaajilta kysyttiin, minkälaisia tuotetietoja tulevaisuudessa haluttaisiin tuotelistoihin. Ensin vastaajan tuli kertoa haluttaisiinko tuotteen perään merkintä keveydestä tai terveellisyydestä, mikäli tuote olisi terveellisempi vaihtoehto kuin toinen vastaava tuote. Tämän jälkeen vastaaja sai vielä ehdottaa, mitä muita tieto-

ja tuotteista tulisi olla tilauslistassa. Neljännessä osiossa selvitettiin, onko tilauslistalla tuotteita joita ei tilata lainkaan tai juuri lainkaan, jotta samalla tutkimuksella voitiin kartoittaa pienimmän menekin tuotteet ja poistaa ne tulevilta listoilta.

Viides osio kartoitti, mitä tuotetietoja vastaajat haluaisivat tulevista kokoustuotteista ja olisiko heillä koettua tarvetta valmiille tarjoiluohdotuksille eri ajankohdan kokouksiin. Lopuksi selvitettiin, oliko tilaajilla kehittämisehdotuksia tulevaan tilauslomakkeeseen ja tuotevalintoihin. Kaikki tilaajien mielipiteet pyritään tulevaisuudessa huomioimaan uusissa tilaus- ja tuotelistoissa.

8 KEHITTÄMISTYÖN TULOKSET

Tutkimuskysely lähetettiin kaikkiin 12 ministeriöön. Ministeriöt osallistuivat suurella mielenkiinnolla hankkeeseen, sillä vastauksia saatiin 10 eri ministeriöstä. Nähtävästi tutkimukselle ja tuotteiden uusimiselle olikin tarvetta.

Kaikkien osioiden vastaukset käsiteltiin aluksi samalla tavalla: vastausvaihtoehdot koottiin taulukkoon, josta nähtäisiin kuinka moni vastaaja on valinnut kunkin vaihtoehdon. Strukturoidut valintakysymykset käsiteltiin ja koottiin tähän tapaan sähköisesti numeeriseen muotoon. Avoimia vastauksia käsiteltiin manuaalisesti luokittelemalla samansisältöiset vastaukset keskenään samoihin luokkiin. Seuraavassa tutkimustulokset ja niiden analysointi kulkevat rinnakkain siten, että käsittelemme tulokset osion kerrallaan tulkintojen kera.

8.1 Kyselyn tulokset

Aluksi selvitettiin, mitkä ovat suosituimpia kokoustarjoilutuotteita. Vastaajien mukaan useimmiten tilattavat kokoustarjoilutuotteet ovat kahvi ja tee (n=7), voileivät (n=7), erilaiset pullat (n=8), erilaiset sämpylät ja ruisleivät (n=7) sekä ruokaisat piirakat, makeat ja suolaiset (n=7). Muita tuotteita tilataan vähemmän, joskin hedelmät mainitsi suosituimmaksi kokoustuotteeksi neljä vastaajaa. Kaikki vastaukset vastaajamäärineen on koottu alla olevaan taulukkoon (TAULUKKO 4).

TAULUKKO 4. Suosituimmat kokoustarjoilutuotteet

Useimmiten tilattavat kokoustarjoilutuotteet:	Vastaajien määrä
kahvi / tee	7
voileivät	7
erilaiset pullat	8
erilaiset sämpylät / ruisleivät	7
ruokaisat piirakat; makeat ja suolaiset	7
pasteijat	1
pikkuleivät	1
konvehdit	1
lounassalaatit	1
hedelmät	4
hedelmäannokset	2

Vastauksista ilmenee, että nykyään hedelmien sekä hedelmäannosten tilaaminen on tapana silloin tällöin, mutta työssä jaksamisen kannalta ajateltuna ikävä kyllä myös konvehhteja ja pikkuleipiä tilataan runsaasti kokouksiin. Eräs ministeriö mainitsi suosituksi tilaukseksi myös lounassalaatit, mutta joidenkin ministeriöiden tilausvalikoimasta niitä ei löydy lainkaan.

Toisessa osiossa kysyttiin, vaikuttaako kokouksen ajankohta ja luonne siihen, mitä kokouksiin tilataan. Kaikki kymmenen vastaajaa totesivat niiden vaikuttavan tilaukseen. Moni mainitsi sen vaikuttavan, minkälaisia vieraita kokouksessa on: pitkänmatkalaiset ja arvovaltaiset vieraat huomioidaan paremmilla kokoustarjoiluilla.

Vastauksista ilmenee, että tilaustavat ovat melko samanlaiset kaikissa ministeriöissä: aamukokouksiin tilataan yleisimmin suolaista tarjottavaa ja iltapäivällä makeaa kahvilleipää. Juhlavampaan tilaisuuteen voidaan tilata kokousvoileivät, kun muuten tilattaisiin erilaisia sämpylöitä tai pasteijoita. Jos kokoukseen tulee ministeritason vieraita, tarjotaan vastausten mukaan pieni voileipä tai muu suolainen kahvilleipä. Iltapäivällä kaikissa ministeriöissä tilataan ainakin jonkinlaista makeaa leivonnaista, mutta toisinaan kokoukseen, joka on lähellä työajan päättymistä, tilataan suolaista kahvilleipää.

Kysyttäessä toiveita tilauslistoihin tehtävistä terveellisyysmerkinnöistä, enemmistö (60 %) vastaajista kertoi toivovansa tietoa terveyttä ja työvireyttä edistävästä tuotteis-

ta. Kuitenkin myös huomattava osa, lähes puolet vastaajista oli sitä mieltä, ettei tällaisia merkintöjä ole tarpeen lisätä tilauslistoihin. Lisäksi vastaajat kertoivat, mitä muita tuotetietoja tilattavista tuotteista he haluaisivat. Lomakkeessa oli valmiita vaihtoehtoja, joista vastaajat valitsivat ne, joiden toivoisi löytyvän jatkossa tilauslistoilta. Valmiit vaihtoehdot olivat raaka-ainetiedot, kokonaisenergiämäärä, rasvan määrä ja laatu, kuidun määrä, suolapitoisuus sekä sokeripitoisuus. Lisäksi vaihtoehtona oli avoin ”muu vastaus”, mutta yksikään vastaajista ei valinnut tätä vaihtoehtoa. Alla oleva kuvio (KUVIO 3) havainnollistaa, kuinka jokainen ehdottamamme vaihtoehto sai tasaisesti kannatusta. Taulukko 5 ilmaisee vaihtoehdot sekä kuinka moni vastaaja rastitti kunkin kohdan.

KUVIO 3 Vastaajien toiveet tilauslistan tuotemerkinnöistä



TAULUKKO 5. Tilauslistoihin toivotut merkinnät

Mitä tietoa vastaajat haluavat tilattavista kokoustarjoilutuotteista	
Vastaus	Lukumäärä
tuotteessa käytetyt raaka-aineet	3
tuotteen kokonaisenergia	2
tuotteen sisältämän rasvan määrä ja laatu	4
tuotteen sisältämä kuidun määrä	2
tuotteen suolaisuus	2
tuotteen sokeripitoisuus	3

Vastauksista ilmenee, että eniten tietoa haluttaisiin tuotteen sisältämän rasvan määräs-
tä ja laadusta sekä tuotteiden raaka-aineista ja sokeripitoisuudesta. Vastaajamäärän
ollessa näin pieni ($n=10$), ei prosenttien sekä tarkkojen lukumäärien vertailu ole mie-
lestämme tarpeellista, vaan voidaan todeta, että kaikki kuusi tietosisältöä saavat kan-
natusta.

Selvitettäessä, onko nykyisillä tilauslistoilla tuotteita, käytettiin avointa kysymystä,
sillä valmiiden vaihtoehtojen määrittely olisi ollut vaikeaa erilaisten tilauslistojen ta-
kia. Saimme kymmenen erilaista vastausta, jokaiselta vastaajalta omansa. Pasteijat,
täytetyt croissantit ja viineri kuuluivat näihin vähiten tilattuihin, mikä on terveystietä-
kulmasta hyvä asia niiden suuren rasva- ja energiapitoisuuden vuoksi. Pasteijat, viine-
rit, maustekakut, tiramisukakku ja täytetyt croissantit ovat tavallisesti suosittuja kahvi-
leipiä, mutta vastaajien mukaan näin ei ainakaan osassa ministeriöistä ole. Mainituksi
tuli myös puuro, virvoitusjuomat, petit fours, kolmioleivät sekä cocktailpalat. Tämän
kysymyksen kohdalla tuloksia on hankala koota yhteen, sillä jokainen vastaaja mainit-
si erilaisen tuotteen, onhan heillä käytössään myös erilaiset tilauslistat. Selvästi voi-
taikinapohjaiset leivonnaiset kuitenkin nousevat epäsuosituimmiksi.

Vastaajia pyydettiin kertomaan, millaisia sisältötoiveita heillä olisi tämän opinnäyte-
työn ohessa tekeillä olevaan kokoustarjoilujen tilaajien oppaaseen. Useampi vastaajis-
ta ($n=4$) halusi tulevaisuudessa erilaisia tarjoiluohdotuksia aamu-, iltapäivä- ja iltako-
kouksiin. Ruoka-aineallergiamerkinnöistä oltiin kiinnostuneita ($n=2$), jotta tilauksen
tekijä näkisi nopeasti tuotteen sopivuuden erityisruokavaliota noudattaville. Tuotteista
toivotaan myös tiedettävän tarkemmin se, mitä se pitää sisällään ($n=1$). Esimerkiksi

juustosämpylä voi sisältää erilaisia juustoja ja kasviksia, jotka eivät välttämättä kaikille sovellu. Tästä syystä raaka-aineluetteloon toivottiin tarkennuksia.

Vastaajilta tuli muutama toive sekä kehittämissuositus jatkossa valikoimissa olevien tuotteiden sekä tilauslomakkeen suhteen. Joistain tuotteista haluttiin kevytversiota ja tuotteiden hinnat toivottiin olevan selkeästi esillä. Ruokavaliomerkinnot ovat tärkeitä kaikille tuotteille, sillä se helpottaa ja nopeuttaa tilaajan työtä. Yksi vastaaja toivoi voitaikinapohjaiset leivonnaiset tilauslistalta kokonaan pois niiden epäterveellisyyden vuoksi. Joidenkin tuotteiden annoskokoja on yhden vastaajan mielestä selvästi varaa pienentää, mikä huomattiin myös myöhemmin tutkimuksen edetessä. Muutamissa ministeriöissä ruokavaliomerkinnot näkyivät tilauslomakkeessa, mutta ei kaikilla ja tämän asian korjaamista myös toivottiin.

Vastaavanlainen, mutta pienimuotoisempi tutkimus on tehty opinnäytetyönä vuonna 2009, mutta tutkimus koski ainoastaan Fazer Amica Apolloa. Opinnäytetyön (Fiessinger 2009, 28) tutkimustuloksista selvisi, että Fazer Amica Apollon asiakkaat toivoivat tilauslistalleen lisää kevyt- ja luomutuotteita. He toivoivat myös terveellisempiä vaihtoehtoja tilauslomakkeelle. Suolaisten ja makeiden tuotteiden annoskoossa toivottiin muutosta terveellisempään suuntaan eli annoskokoja olisi hyvä tarkistaa ja mahdollisesti pienentää.

Tutkimustuloksissa huomataan yhteneväisyyttä ainakin annoskoon ja terveyttä edistävien tuotteiden osalta tässä opinnäytetyössä toteutetun kyselyn kanssa. Fiessingerin (Mt.) opinnäytetyön tutkimuksen perusteella Fazer Amica Apollossa uusittiin tuotelistoja osittain, sekä samalla kiinnitettiin huomiota annoskokoihin. Kyselyn tuloksien avulla Apollo kehitti viikoittain vaihtuvan kokoustarjoilutilauslistan.

8.2 Uuden tuotelistan kokoaminen

Aloitimme uuden tuotelistaehdotuksen kokoamisen käymällä läpi jokaisen ministeriön nykyisellään käytössä olevat tuotelistat. Kaikista tilauslistoista yhdistimme tuotteet aluksi yhdeksi listaksi. Sen jälkeen poistimme tältä listalta sellaiset tuotteet, jotka eivät missään nimessä olleet sopivia terveyttä edistävien tuotteiden listalle. Tällaisia tuotteita olivat esimerkiksi croissantit ja muut voitaikinapohjaiset leivonnaiset, jotka sisältävät suuren määrän rasvaa ja ovat rakenteeltaan ilmavia, eivätkä näin tue työssä jaksamista. Tämän alkukarsinnan jälkeen lähetimme jäljelle jääneet tuotteet Fazer Amican ravitsemusasiantuntija Leila Fogelholmille, joka toimi yhteyshenkilönämme. Hän toimitti meille ravintosisällöt ja annoskoot kaikista listalle jättämistämme tuotteista, jotta pääsemme tutkimaan tuotteita tarkemmin.

Tietojen kokoamisen jälkeen alkoi uuden tuotelistan laatiminen. Kokoamamme tuotelista on kokonaisuudessaan liitteenä 4. Otimme ensimmäisinä listalle tuotteet, jotka olivat energiamäärältään pienehköjä, ja useimmiten näissä tuotteissa myös annoskoko oli valmiiksi pieni. Tällaisia tuotteita olivat esimerkiksi ”coctail riisipiirakka, härkä ohuen ohut”, ”rieska paahtopaisti”, ”rieska savuporo” ja ”pulla, dallas pieni”. Tämän jälkeen saimme käyttööme vielä Fazer Amican listan, jossa oli kaikki tuotteet, joiden energiapitoisuus oli alle 160 kcal. Näistä tuotteista saimme listaamme täydennystä. Aluksi siis katsoimme energiamäärää ja tämän jälkeen etsimme vielä annoskoon mukaan pieniä tuotteita. Suurin osa listan tuotteista on alle 160 kcal / annos tuotteita ja lisäksi on joitain tuotteita, joissa tämä energiamäärä ylittyy, mutta annoskoko on katsottu kuitenkin sopivaksi.

Kaikista tuotteista tarkasteltiin energiamäärän lisäksi myös kaikkia niitä ominaisuuksia, joita kyselyn perusteella uuden listan tuotteilta toivottiin. Näitä olivat:

- Tuotteessa käytetyt raaka-aineet
- Tuotteen kokonaisenergian määrä
- Tuotteen sisältämän rasvan määrä ja laatu
- Tuotteiden kuitupitoisuus
- Tuotteiden suolapitoisuus
- Tuotteiden sokeripitoisuus

8.3 Kokoustarjoilujen tilaajan oppaan laatiminen ja esittely

Laatimamme kokoustarjoiluiden tilaajan opas löytyy kokonaisuudessaan tämän opinnäytetyön liitteenä (Liite 5). Aikarajoitteiden vuoksi opasta muokataan vielä tämän opinnäytetyön valmistumisen jälkeen, joten liitteenä on raakaversio. Laadimme oppaan siten, että se tarjoaisi lyhyesti ja ytimekkäästi tietoa tarjoiluiden tilaajille. Opas sisältää tuotevertailuja, joilla pyrimme havainnollistamaan sitä, kuinka pienen tuntuisilla valinnoilla voi loppujen lopuksi olla suuri merkitys ravinnon laadun suhteen. Esimerkiksi täysjyväruisleivän valitseminen juustosämpylän sijaan saa aikaan merkittäviä eroja energiamäärissä. Tuotevertailuiden lisäksi olemme koonneet oppaaseen yleisten maailmanuskontojen ruokavalioiden erityispiirteitä, jotta kansainvälisten vieraiden tullessa tarjoilujen tilaajilla olisi tieto siitä, millaisia tuotteita tulisi välttää tiettyjen uskontojen edustajien kanssa. Monilla uskonnoilla tietyt lihat, kuten nauta tai sika ovat täysin kiellettyjä. Mikäli tilaaja ei ole varma vieraan ruokavaliosta, kannattaa suosia kasvispitoisia tuotteita.

Jo opinnäytetyön alkuvaiheessa oli esitetty toivomus, että työemme tuloksena syntyneet Tilaajan opas ja uusi kokoustuotelista esiteltäisiin Sosiaali- ja terveysministeriössä opinnäytetyön loppumetreillä. Niiden valmistuttua suunniteltiin yhdessä yhteyshenkilön, joka oli Sirpa Sarlio-Lähteenkorvan tehtävän jatkajaksi tullut Marjaana Lahti-Koski, pienimuotoista työkokousta kokoustarjoilujen tilaajien ja palvelun tuottajan kanssa. Tarkoituksena oli saada palautetta uusista kokoustarjoiluista ja määrittää miten tilauslistoja lähdettäisiin ministeriössä jatkossa uudistamaan tuotelistan pohjalta terveyttä edistävämmiksi. Lahti-Koski suunnitteli ja lähetti kutsun tilaisuuteen (liite 6) ja mukaan ilmoittautuikin yllätyksellisen suuri joukko kokoustarjoilujen tilaajia. Myös muutamia palvelun tuottajan edustajia ilmoittautui mukaan.

”Hyvinvointia kokouksiin – Tilaajan opas kokoustarjoilujen valintaan” esiteltiin 20.4.2010 Helsingissä Sosiaali- ja terveysministeriön tiloissa pidetyssä työkokouksessa ja samalla Fazer Amican tuotteista koottu tuotelista annettiin ministeriöiden ja Fazer Amican ravintoloiden käyttöön. Tilaisuuden avasi terveyden edistämisen politiikkaohjelman ohjelmajohtaja Maija Perho ja puheenvuoron piti myös toisena opinnäytetyön toimeksiantajan yhteyshenkilönä toiminut hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen osaston neuvotteleva virkamies Marjaana Lahti-Koski. Maija Perho kertoi taustaa ti-

laisuuden tarkoitukselle mainitsemalla Kunnon ministerit –hankkeen, lähityöyhteisökyselyn sekä selvitti tilaisuuden tarkoituksen.

Marjaana Lahti-Koski kertoi ”Viisailla valinnoilla terveyttä ja työssä jaksamista” -diasarjan avulla, miten omilla valinnoilla voidaan vaikuttaa kokoustarjoiluun. Lahti-Koski totesi, että terveellisillä elintavoilla jokainen pystyy vaikuttamaan omaan terveyteensä. Esityksessä kerrottiin, mitkä on ravitsemukselliset haasteet kokoustarjoilujen ja muutenkin koko päivän energian saannin suhteen. Esityksessä tuli ilmi hyviä arkipäivän esimerkkejä energiamääristä eri tuotteissa. Hyvänä esimerkkinä oli 200g karkkipussin sisältämän energian vertaaminen 2,3 kg omenoita. Ne sisältävät tismalleen saman verran energiaa. Esimerkit herättivätkin tilaisuuteen saapuneet kokoustuotteiden tilaajat ajattelemaan valintoja perin pohjin. Esityksessä oli tietoa myös rasvan laadusta, leikkeleen valinnasta, sydänmerkkituotteista, sydänmerkkiaterioista sekä haasteista henkilöstöravintoloiden palveluissa.

Opinnäytetyön tekijöiden puheenvuorossa esiteltiin kokoustuotteiden tilaajille periaatteet terveellisempien vaihtoehtojen löytämiseen ja uuden tuotelistan hyödyntäminen tilaamisessa. Esittelyssä käytiin läpi asiat, jotka on koottu tilaajien ohjeisiin. Näitä olivat muun muassa kokouksen ajankohdan ja kansainvälisten vieraiden vaikutus tuotteiden valintaan. Samalla käytiin läpi yleisimpiä erityisruokavalioita sekä selkein esimerkein ja vertailuin opastettiin tilaajia huomaamaan, kuinka suuri vaikutus heidän omilla valinnoillaan voi olla jokaisen kokoukseen osallistuvan työssä jaksamiseen tuotteen laadun ja kokonaisenergian kautta.

Tilaisuudessa opinnäytetyön esittelyn jälkeen vuoro siirtyi Fazer Amican edustajalle, joka kertoi yhteistyöstä ministeriöiden kanssa ja siitä, miten yhteistyötä tullaan jatkamaan ja kehittämään. Puheenvuoron piti aluepäällikkö Ritva Junnila, joka vastasi ministeriöiden yhteydessä toimivista Fazer Amican henkilöstöravintoloista. Junnila kertoi puheessaan Fazer Amican muuttaneen maaliskuussa 2010 nimensä kansainväliseksi Fazer Food Services, mutta mainitsi myös, että ravintoloiden nimet toteuttavat edelleen Fazer Amica- nimeä, minkä vuoksi tässä opinnäytetyössäkin käytämme vain nimeä Fazer Amica.

Viimeisenä osuutena tilaisuudessa osallistujat pääsivät pohtimaan tekemämme tuotelistan pohjalta, oliko listalla samoja tuotteita kuin nykyisillä listoilla, tuliko uusia tuot-

teita ja puuttuiko listalta jokin tärkeä kokoustuote. Tarkoituksena oli saada keskustelua aikaiseksi ja mahdollisesti ajatuksia siitä, miten kunkin ministeriön tuotelistoja voitaisiin lähteä käytännössä muuttamaan terveyttä edistävämpiin vaihtoehtoihin. Pääosin kokoustarjoilulistaan oltiin tyytyväisiä, tosin juustosämpylöiden tai juustotäytteisten tuotteiden puuttumista ihmeteltiin. Selvitimme kysyjille, että olimme valinneet listalle energian ja rasvan määrän sekä annoskoon mukaan sopivimmat tuotteet. Toinen haaste juustoleipien ja – sämpylöiden valitsemisessa on se, että jokainen kokoustarjoiluja toimittava ravintola voi päättää itse mitä juustoa käyttää, jolloin olisi voinut olla valheellista antaa tilauslistaan energiamäärä tuotteelle, jota palveluntarjoaja ei välttämättä kuitenkaan tule käyttämään.

Tilaisuudessa saatiin konkreettisia päätöksiä aikaiseksi, mikä ilahdutti meitä suuresti. Tekemämme kokoustuotelistan pohjalta tehtiin päätös lähteä muokkaamaan tilauslistoja, jotka kokonaisuudessaan sisältäisivät terveyttä edistäviä tuotteita. Kysymyksenä tilaisuudessa nousi esiin, olisiko hyvä olla erillinen terveyttä edistävien tuotteiden lista vai kaikki tuotteet samalla lomakkeella, ja pohdinnan jälkeen päädyttiin jälkimmäiseen. Koettiin, että mikäli tuotteet jaotellaan eri listoille, ei terveyttä edistävien tuotteiden tilaamisen päädytä kovinkaan usein. Tilaisuudessa käväisi mukana myös sana *kevyttuotteet*, josta haluttiin eroon sen tuoman vääränlaisen mielikuvan vuoksi ja tämä edesauttoi ratkaisua tehdä vain yksi lomake, jonka kaikki tuotteet ovat jokseenkin terveyttä edistäviä.

8.4 Kehittämisehdotukset yhteistyökumppaneille

Keräsimme kokoustuotteiden tilaajan oppaaseen omien kokemustemme, työpaikkojemme ja koulutuksemme kautta hankitun tietämyksen avulla mahdollisia ja todennäköisimpiä asioita, joita varmasti myös ministeriöissä tulee eteen kokoustarjoiluja suunniteltaessa. Kansainvälisyys ja sen mukanaan tuomat kulttuurit ja uskonnot ovat tärkeä huomioon otettava asia tuotteita valitessa. Tämän vuoksi kokosimme oppaaseen myös yleisimpien uskontojen ruoka-ainerajoitukset. Samoin yleisimmät suomessa esiintyvät erikoisruokavaliot ovat ohjeessa esitettynä.

Tärkein osa opasta ovat kuitenkin esimerkit tuotteista ja niiden vertailu. Esimerkkien tarkoitus on saada tilaajat tiedostamaan kuinka suuria eroja he voivat omilla valinnoillaan saada aikaan. Sekä suolaisista, että makeista kahvileivistä on oppaassa vertailuja, joissa vertailun toinen tuote on aina terveyttä edistävämpi ja toinen taas niin sanotusti tavallinen, mutta huomattavasti enemmän turhaa energiaa ja rasvaa sisältävä. Esimerkiksi pelkästään terveellisemmän leivän valitseminen vaikuttaa kokonaisenergiämäärään suuresti.

Ministeriöiden ja palveluntarjoajien kannattaa tehdä tulevaisuudessa entistä tiiviimpää yhteistyötä, sen avulla päästään tavoitteeseen eli terveellisempiin ja kevyempiin kokoustarjoilutuotteisiin. Kokouspalvelujen tuottajan osa voisi tulevaisuudessa olla sellainen, että se loisi vaihtuvalle tilauslistalle säännöllisin väliajoin uutuustuotteita. Uutuustuotteisiin liitettäisiin toivomusten mukaan saatekirje, jossa kerrottaisiin uuden tuotteen sisällöstä ja ravitsemuksellisista hyödyistä.

Terveyttä edistävien tuotteiden menekkiä tulisi mielestämme seurata kokouspalvelujen tuottajan puolesta, jotta viestiä terveyttä edistävien tuotteiden tilauksista voitaisiin viedä eteenpäin kootusti projektin aloittaneelle Sosiaali- ja terveysministeriölle, josta voitaisiin taas tehdä jatkotoimenpiteitä mahdollisesti Kunnon ministerit -hankkeen sisällä. Tämän lisäksi olisi hyvä tutkia pienimuotoisen asiakastyytyväisyyskyselyn avulla myöhemmin, ovatko asiakkaat olleet tyytyväisiä uusiin tuotteisiin ja samalla tiedustella tilaajilta, onko kokoustuotteiden tilaamisen oppaasta ollut apua.

Mietinnän alla olisi hyvä olla myös se, onko kaikilla ministeriöillä mahdollisuutta ottaa käyttöön kokouspalvelujen tuottajan yhtenäinen tilauslista. Tällä hetkellä suurimman osan kokouspalveluista ministeriöille tuottaa Fazer Amica. Samat tuotteet olisivat jokaisessa yksikössä tarjolla tietyn ajan, jolloin myös tilauslistojen uudistumisesta ja tarpeeksi nopeasta vaihtuvuudesta voitaisiin pitää paremmin huolta Fazer Amican osalta. Monipuolisuus, terveellisyys, vaihtelevuus ja kausituotteiden tuonti listoille helpottuisivat kaikkien osalta. Mielikuvamme on, että ministeriöissä työskentelevät istuvat keskimääräistä enemmän palaverissa työnsä vuoksi - paljon kokoustava henkilöstö varmasti myös iloitsisi listan säännöllisestä vaihtuvuudesta ”jokapäiväisen jauhelihapasteijan” sijaan.

Kaikilla kokoustuotteiden tilaajilla ei välttämättä ole osaamista eikä tietoa, onko tuote terveyttä ja työssä jaksamista edistävä vai onko siinä liikaa rasvaa tai energiaa välipalaksi. Tekemäämme tilaajan opaskirjaa voidaan tulevaisuudessa hyödyntää myös muissa yrityksissä ja etenkin kaikissa toimeksiantajan toimintaympäristön henkilöstöravintoloissa. Ministeriöiden onkin tarkoitus toimia esimerkkinä kaikille hyvien valintojen tekijöinä.

9 POHDINTA

Opinnäytetyötä aloittaessamme yllätyimme siitä, että eri ministeriöissä kokoustuotteet ovat hyvin erilaisia ja ravitsemukselta laadultaan vaihtelevia. Tämä ilmeni Jyväskylän ammattikorkeakoulun tekemässä yhteenvedossa, jossa esitettiin vaihtoehtoisia tuotteita kokouksiin. Tämä laittoikin meidät saman tien tutkimaan nykyisiä tuotteita tarkemmin ja valitsemaan tuotelistoilta terveyden kannalta parempia vaihtoehtoja.

Yhteistyö Fazer Amican Ravitsemusasiantuntija Leila Fogelholmin kanssa sujui hyvin. Hän toimitti meille kaikkien haluamiemme tuotteiden ravintosisällöt. Tutkimme tuotteiden sisältöjä ja valitsimme niistä parhaiten uudelle listalle sopivat. Pyysimme myös Fazer Amican reseptiikasta löytyvien, mutta ministeriöiden listojen ulottumattomissa olevien kevyttuotteiden sisältöjä ja lisäsimme niitä tuotelistaan. Tuotelistan kokoaminen oli ehkä koko opinnäytetyön nopein työvaihe.

Tilaajan oppaan tai ohjekirjan toteuttaminen vei aikaa hieman enemmän. Mietimme osaamisemme ja kokemuksiemme perusteella mahdollisimman tarkkaan asiat, jotka jokaisen tilaajan tulisi ehdottomasti tietää ennen kuin tuotteita tilataan kokouksiin. Oppaassa oli tarkoitus olla selkeät raamit, mitä jokaisen tulee huomioida ja asiat pyrittiin esittämään yksinkertaisesti, jotta jokainen ihminen ymmärtää tilaamisen periaatteet ravitsemukselliselta kannalta. Jokainen ministeriössä kokoustuotteita tilaava henkilö osaa kyllä tilata tuotteet, mutta tulevaisuudessa jokaisen olisi hyvä osata valita terveyttä edistäviä tuotteita. Tilaajien tulisi erottaa tuotetietojen pohjalta liian suuret, rasvaiset tai suuren energiamäärän sisältävät tuotteet ja löytää vastaava kevyempi tuote tilalle, ilman että se tuottaa ylimääräistä vaivaa. Sen vuoksi opas ja tuotelistan sisältämä informaatio pyrittiin muokkaamaan hyvin selkeäksi. Tuotelistassa esitettiin tuot-

teiden tiedoista niiden sisältämät raaka-aineet, energiasisältö lyhyesti ja erikoisruokavalioiden sopivuus.

Opinnäytetyön teko kokonaisuudessaan kesti miltei vuoden. Aihe ja toimeksiantaja saatiin alustavasti jo kesällä 2009, mutta varsinaisesti työ käynnistyi vasta syksyllä 2009. Koko projekti sisälsi kolme käyntiä Helsingissä, viimeisin näistä 20.4.2010 työkokouksena järjestetty Tilaajan oppaan esittelytilaisuus. Tapaamisilla opinnäytetyö sai joka kerta tarkemman suunnan, johon projektia lähettiin työstämään. Toimeksiantajan yhteyshenkilöiden aktiivinen osallistuminen auttoi tuotteiden valinnassa, jotta tuotelistasta saatiin mahdollisimman toimiva ja tilaajan opas vastasi sitä, mitä toimeksiantaja oli toivonutkin.

Viimeisellä tapaamisella, eli työkokouksessa 20.4.2010 tuli kokouspalvelujen tuottajan ja kokoustarjoilujen tilaajien välille selviä suuntaviivoja seuraavaa kesää ja syksyä kohti. Oli hienoa seurata vierestä, minkälaisiin päätöksiin tulevista toimenpiteistä meidän tekemämme pohjatyön jälkeen ryhdyttiin. Tuntuu, että liian usein opinnäytetyöt eivät saavuta toivottuja jatkotoimenpiteitä toimeksiantajalta, ja työ jää näin hyödyntämättä organisaatiossa. Tämän opinnäytetyön osalta näin ei kuitenkaan ole. Kehittämämme tuotelistan avulla kokoustuotteiden tilaajat ja palvelun tarjoaja lähtevät syksyyn 2010 mennessä kehittämään uusia tilauslistoja ministeriöihin. Samoin tilaajan opas, jota vielä hiotaan tämän opinnäytetyön valmistumisen jälkeen, luovutetaan tilaajien käsiin ministeriöihin hyväksi katsottuun muotoon jokaisen helposti luettavaksi.

Mikäli tuotekokeilu koetaan onnistuneeksi ministeriöissä, on toivottavaa, että Fazer Amica laajentaa laatimamme listan käyttöä myös muihin ravintoloihinsa. Onnistunut pilotointi ministeritasolla luultavasti takaa onnistumisia myös yritysmaailmassa ja pienemmissä yhteisöissä. Kenties näillä pienillä kokoustarjoilutuotteiden valinnoilla voimme osaltamme olla vaikuttamassa suomalaisten kansanterveyden positiiviseen kehitykseen.

LÄHTEET

Blinnikka, P. & Kuha, M. 2004. Ideasta kokoukseksi; Asiakaslähtöisten kokousten ja kongressien järjestäminen. Jyväskylän yliopistopaino.

Building Sustainable Supply Networks. 2010. Sustainable Foods Summit. Viitattu 22.4.2010. <http://www.sustainablefoodssummit.com/index.htm>

Ehdotus kestävien hankintojen toimintaohjelmaksi. Viitattu 30.3.2010. <http://www.ymparisto.fi/download.asp?contentid=80568>

Fiessinger, S 2009. Henkilöstöravintola Apollon kokoustarjoilu- ja palvelukonseptin kehittäminen. Opinnäytetyö. Laurea ammattikorkeakoulu, palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma. <https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/2540/Apollo.pdf?sequence=1>

Finravinto 2007. 2008. Terveystieteen edistämisen ja kroonisten tautien ehkäisyn osasto. THL. Viitattu 15.4.2010. http://www.ktl.fi/portal/suomi/osastot/eteo/yksikot/ravitsemusyksikko/finravinto_-_tutkimus/finravinto_2007/

Finravinto 2007 -tutkimus. 2008. Toim. Paturi, M., Tapanainen, H., Reinivuo, H., Pietinen, P. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B23/2008. Viitattu 30.3.2010. http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/julkaisut.

Hanke-ehdotus Tekesin Sapuska-ohjelmaan: Kuituja elintarvikkeisiin. 2009. Viitattu 14.4.2010. <http://www.nutritech.fi/suomeksi>. Uutiset.

Henkilöstö. Valtioneuvosto. Viitattu 30.3.2010. <http://www.vnk.fi/ministerio/henkilosto/perussivu.jsp>.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2004. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, T. 2004. Tutki ja kirjoita. 10. osin uud. laitos. Helsinki: Tammi.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. 2009. Sosiaali- ja terveysministeriön sivusto. Viitattu 30.3.2010. <http://www.stm.fi>. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen.

Jaatinen, T. & Raudasoja, J. 2007. Kansamme taudit. 3. uud. p. Helsinki: WSOY.

Juomat ravitsemuksessa. 2008. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 30.3.2010. http://www.ktl.fi/attachments/suomi/osastot/eteo/ravy/2008_juomat_ravitsemuksessa.pdf.

Kananen, J. 2009. Toimintatutkimus yrityksen kehittämisessä. Jyväskylän ammatti-korkeakoulun julkaisu.

Kauhanen, J., Myllykangas, M., Salonen, J. & Nissinen, A. 1998. Kansanterveystiede. 2. korj. p. Porvoo: WSOY.

Keliakia. 2006. Mäki, M., Collin, P., Kekkonen, L., Visakorpi, J. & Vuoristo, M. Helsinki: Duodecim.

Kestilä, L., Rahkonen, Ossi., Martelin, Tuija., Lahti-Koski, Marjaana., Koskinen, Seppo. 2009. Do childhood social circumstances affect overweight and obesity in early adulthood? Viitattu 22.4.2010. <http://sjp.sagepub.com/cgi/content/abstract/37/2/206>

Kestävä kehitys. Maa- ja metsätalousministeriö. Viitattu 30.3.2010. <http://www.mmm.fi>. Ympäristö, kestävä kehitys.

Kunnon ministerit keventävät kokoustarjoilujaan. 2008. Ruokatieto: Suomalaisen kulttuurin asialla. Viitattu 30.3.2010. http://uutiset.ruokatieto.fi/WebRoot/1043198/X_Uutistenhallinta.aspx?id=1113394.

Kunnon ministerit ryhtyvät edistämään terveyttä. 2008. Sosiaali- ja terveysministeriön tiedote 17.9.2008. Viitattu 30.3.2010.

<http://www.stm.fi/tiedotteet/tiedote/view/1263125>.

Lautasmallin avulla syöt oikein. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 22.4.2010.

http://www.evira.fi/portal/vrn/fi/vinkkeja_viisaisiin_valintoihin/lautasmalli/

Liikenne- ja viestintäministeriön toimintatavat. Viitattu 30.3.2010.

<http://www.lvm.fi/web/fi/toimintatavat>.

Luomu ja terveellisyys yhdistyvät kuluttajan mielessä. Ruokatieto: Suomalaisen kulttuurin asialla. Viitattu 30.3.2010.

<http://www.ruokatieto.fi/Suomeksi/Etusivu>. Ruoka ja terveys, Luomutuotteet ruokavaliossa, Luomu ja koettu terveys.

Luomutuotteita valvotaan viranomaisvoimin. 2010. Kuluttajavirasto. Viitattu 30.3.2010. <http://www.kuluttajavirasto.fi/fi-FI/>. Eko-ostaja, Elintarvikkeet, Luomutuotteet.

Luonnonmukaisen tuotannon valvonta. Elintarviketurvallisuusvirasto (EVIRA). Viitattu 30.3.2010. <http://www.evira.fi/portal/fi/>. Kasvintuotanto ja rehut, Luomu.

Lähi- ja luomuruoka. Kuluttajatutkimuskeskuksen julkaisuja 17.2.2006. Viitattu 31.3.2010. <http://www.ncrc.fi/ajankohtaista/tiedotteet>. Tiedotteet 2005-2010, 17.2.2006 Lähi- ja luomuruoka.

Maitoa ja maitovalmisteita – hyvinvointisi tähden. Maito ja terveys. Viitattu 30.3.2010. <http://www.maitojaterveys.fi/index.php?id=254>.

Ministeriö. Maa- ja metsätalousministeriö. Viitattu 30.3.2010.

<http://www.mmm.fi/fi/index/ministerio.html>.

Ministeriö. 2009. Ulkoasiainministeriö. Viitattu 30.3.2010.

<http://formin.finland.fi>. Ministeriö.

Ministeriö. 2010. Oikeusministeriö. Viitattu

30.3.2010. <http://www.om.fi/Etusivu/Ministerio>.

Ministeriön esittely. 2010. Ympäristöministeriö. Viitattu 30.3.2010.

<http://www.ymparisto.fi>.

Ministeriön visio ja arvot. 2010. Sisäasiainministeriö. Viitattu 30.3.2010.

<http://www.intermin.fi> Ministeriö, visio.

Ministeriö. Valtiovarainministeriö. Viitattu 30.3.2010.

http://www.vm.fi/vm/fi/02_ministerio/index.jsp.

Oikeusministeriön henkilöstö lukuina. 30.11.2009. Oikeusministeriö. Viitattu

30.3.2010.

<http://www.om.fi/Etusivu/Ministerio>. Oikeusministeriö työnantajana, oikeusministeriö lukuina.

Peltonen, M., Harald, K., Männistö, S., Saarikoski, L., Peltomäki, P., Lund, L., Sundvall, J., Juolevi, A., Laatikainen, T., Aldén-Nieminen, H., Luoto, R., Jousilahti, P., Salomaa, V., Taimi, M., Vartiainen, E. 2008. Kansallinen FINRISKI 2007-terveystutkimus. Tutkimuksen toteutus ja tulokset. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B34/2008. Viitattu 30.3.2010. http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/julkaisut.

Peltosaari, L., Raukola, H. & Partanen, R. 2002. Ravitsemustieto. 1. Uud p. Helsinki: Otava.

Puolustusministeriö lyhyesti. 2010. Puolustusministeriö. Viitattu 30.3.2010.

<http://www.defmin.fi/index.phtml?s=9>.

Ravitsemus- ja juomasuosituksset. Viitattu 15.4.2010.

http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/ravitsemus/suosituksset_ja_toimenpideohjelmaj/ravitsemus-ja_juomasuosituksset/.

Ravitsemustiede. 2005. Toim. Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. 2. uud. p. Helsinki: Duodecim.

Sisäasiainhallinnon vuosikertomus 2008. Sisäasiainministeriö. Viitattu 30.3.2010.

[http://www.intermin.fi/intermin/images.nsf/files/96c56ed83b9592d2c22575af003ef16a/\\$file/vuosikertomus2008.pdf](http://www.intermin.fi/intermin/images.nsf/files/96c56ed83b9592d2c22575af003ef16a/$file/vuosikertomus2008.pdf).

Sosiaali- ja terveystalvet. 2009. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 30.3.2010.

http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut.

Sunila, P. 2010. Työkyvyttömyyseläkkeet kääntyivät laskuun. Uutinen julk. YLE:n sivustolla 9.3.2010 06:12. Viitattu 10.4.2010. <http://yle.fi>.

Suomalaiset ravitsemussuositukset -ravinto ja liikunta tasapainoon. 2005. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 30.3.2010.

<http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/FIN11112005.pdf>.

Suomalaisten terveys. 2005. Toim. Aromaa, A., Huttunen, J., Koskinen, S. & Teperi, J. Helsinki: Duodecim, Kansanterveyslaitos, Stakes.

Suomen Sydänliitto Ry. Viitattu 14.4.2010. <http://www.sydanliitto.fi/sydanliitto>.

Suomi – suolankäytön vähentämisen mallimaa?. 2006. Kansanterveyslaitoksen julkaisu. Kansanterveys –lehti. Nro 3/2006.

Sydänmerkki auttaa valitsemaan rasvan ja suolan kannalta parempia vaihtoehtoja.

Suomen Sydänliitto ry. 30.3.2010.

http://arkisto.sydanliitto.fi/kaikki_sydamesta/fi_FI/yleissivu/. Ravinto, Sydänmerkki.

Sydänystävällinen ruoka. Suomen Sydänliitto ry. Viitattu 30.3.2010.

http://arkisto.sydanliitto.fi/kaikki_sydamesta/fi_FI/yleissivu/. Ravinto.

Terveellisyys ja luomuelintarvikkeet. Ruokatieto: Suomalaisen kulttuurin asialla. Viitattu 30.3.2010. <http://www.ruokatieto.fi/Suomeksi/Etusivu>. Ruoka ja terveys, Luomutuotteet ruokavaliossa.

- Terveyden edistämisen politiikkaohjelma. 2007. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 10.4.2010. <http://www.stm.fi/hyvinvointi/terveydenedistaminen>.
- Terveyden edistämisen politiikkaohjelma. 2007. Hallituksen politiikkaohjelma 5.12.2010. Viitattu 10.4.2010. <http://www.vn.fi/toiminta/politiikkaohjelmat/terveys/ohjelman-sisaeltoe/fi.pdf>.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 31.3.2010. <http://www.thl.fi>. Organisaatio.
- Terveysriskit kasvavat ylipainon myötä. Kansanterveyslaitos. Viitattu 10.4.2010. http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/etusivu. Aiheet, Elintavat, Painonhallinta.
- Tietoa uskonnon- ja vakaumuksenvapaudesta. Viitattu 30.3.2010. <http://www.uskonnonvapaus.fi/artikkelit/ruoka.html>.
- Töissä VM:ssä. Valtiovarainministeriö. Viitattu 30.3.2010. http://www.vm.fi/vm/fi/02_ministerio. Avoimet työpaikat, Töissä VM:ssä.
- Ulkoasiainhallinnon toiminta ja talous. 2009. Ulkoministeriö. Vuoden 2009 toimintamenot Ulkoministeriössä. Viitattu 30.3.2010. <http://formin.finland.fi>. Ministeriö, Toiminta ja talous.
- Valtioneuvoston kanslian toiminta-ajatus. Valtioneuvosto. Viitattu 30.3.2010. <http://www.vnk.fi/ministerio/fi.jsp>.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunnan esittely. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 30.3.2010. <http://www.mmm.fi>. Elintarvikkeet, Ravitsemus, Valtion ravitsemusneuvottelukunta.
- Virtuaalikokous Rantasipissä. Restel. Viitattu 30.3.2010. <http://www.rantasipi.fi/>. Rantasipi-info, 3.2.2010 Virtuaalikokous Rantasipissä, Katso lisää tästä (pdf).
- Vohlonen, I. 1998. Suomalainen terveystaloustieteen politiikka. Helsinki: Kirjayhtymä.

LIITTEET

Liite 1, Sosiaali- ja terveysministeriön lähityöyhteisökysely

KUNNON MINISTERIT - KAMPANJA

Sivu 1/2

KUNNON MINISTERIT - KAMPANJA

Lähityöyhteisökysely

Nimi

Työpaikka

Työtehtävä

Terveellisten elämäntapojen tukeminen:

Mitä mahdollisuuksia työntekijällä on työaikaiseen ruokailuun?

- ☒ työpaikalla oma ruokala
- ☒ työpisteessä taukotilat, joissa ruokailumahdollisuus
- ☒ eväsruokailu
- ☒ työpaikan ulkopuolella oleva ruokailupaikka

Miten terveellisyys on työaikaisessa ruokailussa huomioitu?

	kyllä	ei
Terveellisen ruokailun ja työpaikkaruokailun edistämisen ja kehittämisen tarve on arvioitu	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ministeriössä on suunniteltu terveellisen ruokailun edistämiseksi	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ministeriössä tarjotaan vain terveellisiä ruokia ja juomia (ei sokeripitoista virvoitusjuomia, ei pikaruokaa, makeisia tai alkoholia)	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ministeriö tarjoaa työntekijöille tietoa terveellisestä ruokailusta (tietoisuutta, tapahtumia tms.)	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työntekijöille tarjotaan tukea terveellisen ruokailun noudattamiseen (esimerkiksi ravitsemusterapeutin palveluja)	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oika terveellisen ruokailun tähtäviä toimenpiteitä arvioitu? Esimerkiksi henkilöstölle suunnatun kyselyn avulla, työryhmäkeskusteluissa ym.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

Terveellisyys on huomioitu muulla tavoin, miten?

Kuka hoitaa työpaikkaruokailua? Yhteystiedot

Jatka >



Liite 2, Osallistumiskutsu kokoustarjoilujen kehittämiseen



HALITUKSEN POLITTIKKAOHJELMAT
REGERINGENS POLITIKPROGRAM
GOVERNMENT POLICY PROGRAMMS

terveyden edistäminen
Hälsöförbättringar
Health promotion

Kokoustarjoilujen kehittäminen osana Kunnan ministerit -kampanjaa

Arvoisa kansliapäällikkö

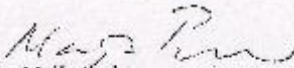
Ministerit päättivät iltakoulussaan syyskuussa 2008 sitoutua esimerkiksiään terveyden edistämiseen omassa elämässään ja työyhteisössään. Tähän liittyen tehtiin ministeriöissä kysely työyhteisön hyvinvointiin liittyvistä tekijöistä. Kyselyn perusteella havaittiin mm. kokoustarjoiluihin liittyviä kehittämiskohteita.

Syysyn 2009 aikana käynnistetään ministeriöiden kokoustarjoilujen kehittämisen kerympään ja terveellisempään suuntaan, houkuttelevuus ja kestävä kehitys huomioiden. Lisäksi luodaan yhtenäiset tarjoilujen tilaustavat ja kuvaus taitteiden ravitsemuslaadusta sekä tiedotetaan terveen elämäntavan vaihtoehtoja. Työ toteutetaan Jyväskylän ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä yhteistyössä kokouspalvelujen tarjoajien kanssa.

Osallistuminen hankkoseen on vapaaehtoista, mutta toivomme, että mahdollisimman moni ministeriö lähtee mukaan. Tavoitteena on luoda tarjontaa ja käytäntöjä, joita voidaan myöhemmin hyödyntää muissakin työyhteisöissä.

Toivomme, että voitte ilmoittaa osallistumisestanne **29.10.2009** mennessä sähköpostilla osoitteeseen anne.kiviniemi.mpa@janak.fi ja nimetä ministeriöstänne yhteyshenkilön, jota voi saada tarkentavaa tietoa ministeriönne kokoustarjoilujen käytännön järjestelyistä. Lisätietoja hankkeen toteutuksesta antavat Emilia Kumpulainen emilia.kumpulainen.mpa@janak.fi, p. 040-4122490 ja Anne Kiviniemi anne.kiviniemi.mpa@janak.fi, p. 040-7208792.

Yhteistyötterveisin


Maija Perho
ohjelmajohtaja
Terveysten edistämisen politiikkaohjelma

Sirpa Sallio-Lähteenkorva
neuvotteleva virkamies
Sosiaali- ja terveysministeriö

Tiedoksi:
Hallituksen ministerit


terveyden edistämisen politiikkaohjelma
Sosiaali- ja terveysministeriö
Mannerkatu 3, Helsinki
PL 33, 00023 VALTIONEUVOSTO
p. (09) 18001 | www.stm.fi

Politikprogrammet för hälsöförbättringar
Social- och hälsöministeriet
Sjötorgsgatan 3, Helsingfors
PB 33, 00023 STATSBYRÅEN
t. (09) 18001 | www.stm.fi

Policy programme for health promotion
Ministry of Social Affairs and Health
Mannerkatu 3, Helsinki, Finland
PB 33, 00023 GOVERNMENT
t. +358 9 18001 | www.stm.fi

Liite 3, Kysely kokoustarjoiluista yhteyshenkilöille

Kokoustarjoilut <http://digimenterprise.com/answer/survey.asp?sid=411969&answer=>



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Kokoustarjoilut

Tervetuloa vastaamaan kyselyyn!

Kokoustarjoilujen kehittäminen

Kehitämme kokoustarjoilujen ravitsemuksellista laatua osana Kuirin ministerit - hanketta arvioimalla aluksi ministeriönne kokoustarjoilujen nykytilaa. Tarkoituksenaamme on Teidän avulla luoda yhtenäinen tapa tilata tuotteet kokouksiin, parantaa tilauslomakkeen saatavaa tietoa sekä tarjota kokoustarjoiluihin terveyttä, jaksamista ja työväryyttä paremmin ylläpitäviä tuotteita.

Pyytäisimme Teitä vastaamaan seuraaviin kysymyksiin.

[Lue myöhemmin](#) [Jatka >](#)

1 / 1 1.4.2010 10:15



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Kokoustarjoilut

Sivu 1

Toimipisteenne on:

- ☐ Maa- ja metsätalousministeriö
- ☐ Puolustusministeriö
- ☐ Liikenne- ja viestintäministeriö
- ☐ Sisäasiainministeriö
- ☐ Sosiaali- ja terveysministeriö
- ☐ Ympäristöministeriö
- ☐ Valtioneuvosto
- ☐ Valtiovarainministeriö
- ☐ Oikeusministeriö
- ☐ Ulkoasiainministeriö

1. Mitä kokoustarjoilutuotteita ministeriönne tilaa tilauslistalta useimmin? (selvitä tarvittaessa palvelun tarjoajalta)

2. Vaikuttaako kokouksen ajankohta tai luonne siihen, mitä kokouksiin tilataan?

- ☐ kyllä
- ☐ ei

Jos vastasitte edelliseen kyllä, niin miten?

3. Toivoitteko tilauslomakkeelle tietoa siitä, että mitkä tuotteet ovat terveyden ja työväryyden kannalta parempia valintoja?

- ☐ kyllä
- ☐ ei

Jos vastasitte edelliseen kyllä, niin mitä tietoa haluaisitte?

- ☐ tuotteessa käytetyt raaka-ainet
- ☐ tuotteen kokonaisenergia
- ☐ tuotteen sisällännän rasvan määrä ja laatu
- ☐ tuotteen sisältämä kuitumäärä
- ☐ tuotteen suolaisuus
- ☐ tuotteen sokeripitoisuus
- ☐ Jokin muu, mikä

4. Nimeä kokoustarjoilutuotteita, joita tilaajalta ei tilata lainkaan?

5. Mitä tietoa tuotteista haluaisitte tulevaan oppaaseen? (esim. tarjottu ehdotus aamukokoukseen / iltakokoukseen)

6. Muita kehittämissuhteita ja toiveita kokoustarjoilujen tilauslomakkeeseen ja tuotteisiin?

< Takaisin

Jatka seuraavaa

Siirrä

88 %

Kokoustarjoilut

http://digiumenterprise.com/answer/survey.asp?THIS_IS_YOUR_ID

JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Kokoustarjoilut

Kiltos vastauksistasi

Kiltos vastauksistasi



Kyntäryhön ja vastauksien seuranta
Digium-Enterprise ohjelmalla.

100 %

Tuotteet	Annosko- ko (g)	Erityisruo- kavalio	kcal	kJ	Prot (g)	Hh (g)	Rasva (g)	Safa=tyydyttynyt rasva (g)	Kuitu (g)	Suola(g)
Mansikkarahka, kerros	120	VL,G	132	551	7,4	11,3	4,1	3,3	0,7	0
Puolukkarahka, kerros	120	VL,G	158	660	7,3	13,9	4,2	3,3	0,9	0
Mangorahka, kerros	120	VL,G	159	664	6,5	12,5	7,5	6,2	0,6	0
Kauden kasvikset	140	G,L	85	357	1,7	6,6	5,7	2	2,6	1
Kalkkuna-hedelmäsalaatti	250	G,L,M	120	500	14,8	10,8	1,6	0,4	2,7	0
Broilerisalaatti	250	G,L	147	613	12,5	9,3	6,1	2,9	2,7	1,3
Tonnikalasalaatti, kevyt	250	G,L,M	155	647	14,9	11,5	5,8	0,8	2,7	0,6
Juustosalaatti, feta 9%, kreikkalainen, kevyt	250	G,L	155	648	9,6	10,8	7,3	3,1	2,8	2,3

Hyvinvointia kokouksiin - Opas terveyttä edistävien kokoustar- joilujen tilaamiseen



Tilaajan oppaan lähtökohtana terveyden edistäminen

Tilaajan oppaan tarkoitus on toimia osana Kunnan ministerit – kampanjaa ja siihen liittyvän ministeriöiden kokoustarjoilujen kehittämisen apuvälineenä. Terveyttä edistävien tarjoiluvaihtoehtojen avulla voidaan edesauttaa ministeriöissä työvireyttä ja työssäjaksamista.

Terveyttä edistävien tarjoiluvalintojen avulla voidaan ministeriöissä vähentää riskiä sairastua yleisimpiin kansantauteihin. Terveyttä paremmin edistävät tarjoilut ovat yhtä maukkaita kuin suuremman energiamäärän sisältävät tuotteet, minkä vuoksi terveyden edistäminen on helppoa pienillä muutoksilla.

Terveyttä edistävät valinnat kokoustarjoiluissa

Kokoustarjoilujen tilaamisessa tulee kiinnittää huomiota tuotteiden laatuun ja suosia tuotteita, joissa on paljon kasviksia. Täysjyväviljatuotteiden avulla näläntunne pysyy loitolla pidempään, minkä vuoksi niitä kannattaa valita. Vähemmän energiaa, rasvaa ja suolaa sisältävät tuotteet ovat terveyttä edistävämpiä vaihtoehtoja ja niiden avulla työvireyttä saadaan ylläpidettyä paremmin.

ESIMERKKEJÄ KOKOUSTUOTTEIDEN VERTAILUSTA

Leivän valinta

Juustosämpylä annos 60g

Energiaa	190 kcal
Rasvaa	5,2 g
Ravintokuitua	2,2 g
Natriumia	0,4 g

Real- täysjyväleipä annos 42g

Energiaa	80 kcal
Rasvaa	0,6 g
Ravintokuitua	4,3 g
Natriumia	0,1 g

Leivän valinnan vaikutus kokoustarjoilun laatuun

Juustosämpylä sisältää energiaa yli kaksi kertaa enemmän kuin täysjyväruisleipä. Rasvan ja suolan määrä on huomattavasti pienempi täysjyväruisleivässä kuin juustosämpylässä. Täysjyväruisleivän kuitupitoisuus on korkeampi, mikä vaikuttaa positiivisesti kylläisyyden tunteeseen.

Mitä leivän päälle?

Kun kokoustarjoiluihin tilataan leipää, tulisi leivän päälle valita levite ravitsemuksellisen laadun mukaan. Rasvaprocentin suuruus ei aina ole ratkaiseva asia, vaan rasvahappokoostumus, etenkin pehmeiden rasvojen määrä verrattuna koviin rasvoihin on tärkeämpi valintaan vaikuttava tieto. Suuremman kokonaisrasvamäärän sisältävä levite voi sisältää enemmän pehmeitä rasvoja verrattuna kevyempään levitteeseen. Myös leivälle valitun leikkeleen laatu vaikuttaa tuotteen kokonaisenergiaan. Esimerkiksi meetvursti sisältää paljon enemmän energiaa, rasvaa ja suolaa, kuin esimerkiksi vähärasvainen palvikinkku tai Snellmanin ohuen ohut kinkku. Samoin juustojen rasvaisuus ja korkea suolapitoisuus tulee huomioida laatua valitessa. Kasvisten määrää tulisi lisätä tarjoiluihin, koska ne eivät sisällä ns. turhaa energiaa, mutta niillä pystytään lisäämään leipien ruokaisuutta ja näyttävyyttä.

Annoskoon merkitys

Karjalanpiirakka munavoilla 110g

Energiaa	268 kcal
Rasvaa	14,8 g
Ravintokuitua	2,5 g
Suolaa	1,0 g

Cocktailpiirakka (härkätäyte) 45g

Energiaa	68 kcal
Rasvaa	2,4 g
Ravintokuitua	1,2 g
Suolaa	0,4 g

Annoskoon merkitys kokonaisenergian määrään

Karjalanpiirakka munavoilla sisältää paljon enemmän energiaa ja rasvaa verrattuna cocktailpiirakkaan härkätäytteellä. Cocktailpiirakan pienempi annoskoko vaikuttaa eniten energiamäärien eroon, mutta myös täytteellä on osansa. Munavoi sisältää rasvaa ja suolaa härkätäytettä enemmän, jolloin luonnollisesti myös kokonaisenergian määrä kasvaa. Mikäli halutaan valita kuitenkin suurempi annos, voidaan karjalanpiirakan päälle valita esimerkiksi vähärasvainen härkätäyte, tai vaihtoehtoisesti cocktailpiirakoita varataan henkilöä kohden useampi.

Parempi vaihtoehto

Croissant 100g

Energiaa	359 kcal
Rasvaa	18,7 g
Ravintokuitua	2,2 g
Suolaa	0,9 g

Ruisnallikka, paahtopaisti 75g

Energiaa	99 kcal
Rasvaa	3,4 g
Ravintokuitua	4 g
Suolaa	0,7g

Valinnanvaikeus

Croissantin energiamäärä on kolme kertaa suurempi verrattuna ruisnallikkaan (pieni pyöreä ruisnappi). Croissant sisältää rasvaa neljä kertaa enemmän kuin ruisnallikka. Ruisnallikka sisältää enemmän kuitua ja siksi täyttävämpi valinta. Kuidun ansiosta se pitää myös olon kauemmin kylläisenä. Croissant on hyvin ilmava, rasvaa sisältävä tuote, joka ei pidä oloa kylläisenä.

Suolaista naposteltavaa

Kauden kasvikset 140g

Energiaa	85 kcal
Rasvaa	5,7 g
Ravintokuitua	2,6 g
Suolaa	1 g

Kokoustarjoiluna kauden kasvikset on hyvä lisä. Kasviksia voidaan yhdistää toisiin kokoustarjoilutuotteisiin täydentämään annoskooltaan pienempää tuotetta, ilman kokonaisenergiamäärän kasvua. Kasvikset sisältävät kuitua, joten näläntunne pysyy pidempään loitolla, minkä vuoksi kasvikset toimivat hyvin myös itsestään naposteltavina suolaisina tarjoiluina.

Pullastakin pienempi annoskoko

Korvapuusti 110g

Energiaa	320 kcal
Rasvaa	12.5 g
Ravintokuitua	1.9 g
Suolaa	0,3 g

Pullapitkoviipale 35g

Energiaa	105 kcal
Rasvaa	2.4 g
Ravintokuitua	0.8 g
Suolaa	0.2 g

Pienikin makea riittää

Makeissa kahvileivissä parempi valinta ovat pullapohjaiset tuotteet, koska ne sisältävät vähemmän rasvaa kuin esimerkiksi voitaikinapohjaiset leivonnaiset. Pullien annuskoot ovat useimmiten suuria, mutta palveluntarjoajalta löytyy aina varmasti myös pienempiä vaihtoehtoja. Terveystta edistävämpi valinta on tässä vertailussa pullapitkoviipale, koska se sisältää paljon vähemmän energiaa ja rasvaa kuin korvapuusti annoskokonsa vuoksi. Iltapäiväkokouksessa, jossa tuotteiden on tarkoitus vain antaa hieman energiaa ja tyydyttää makean himo, suuren pullan korvaaminen pienemmällä pullapitkoviipaleella antaa silti saman mielihyvän ja auttaa jaksamaan työpäivän loppuun.

Vaihtelua kokoustarjoiluihin

Wiener 100g

Energiaa	350 kcal
Rasvaa	20,0 g
Ravintokuitua	1,9 g
Suolaa	0,4 g

Mansikkasmoothie 140g

Energiaa	124 kcal
Rasvaa	4,5 g
Ravintokuitua	1,9 g
Suolaa	0 g

Vaihtelua tavanomaisiin kokoustarjoiluihin

Smoothiessa on saman verran ravintokuitua kuin wienerissä, mutta energiaa ja rasvaa huomattavasti vähemmän. Smoothie on annospainoltaan suurempi, täyttävämpi ja sen sisältämä kuitu pitää näläntunteen ja makeanhimon loitolla, antamalla pidempikestoisesti energiaa.

Makean nälkään

Domino keksi 3kpl = 40,5g

Energiaa	198 kcal
Rasvaa	9,0 g
Ravintokuitua	0,9 g
Suolaa	0,12 g

Hedelmäannos 150g

Energiaa	65 kcal
Rasvaa	0,4g
Ravintokuitua	2,2 g
Suolaa	0 g

Makeanhimon tyydyttäminen

Jos kokouksessa syö 3 dominokeksiä, saa huomattavasti enemmän energiaa, kuin syömällä 150 g hedelmäannoksen. Nauttimalla hedelmiä, näläntunne pysyy loitolla kuitenkin pidempään kuidun vuoksi. Rasvaa ei tule hedelmistä juuri lainkaan, ja hedelmät toimivat muutoinkin raikkaana vaihteluna kokouksen pienenä makeana naposteltavana.

TARJOILUEHDOTUKSIA ERI AJANKOHTIEN KOKOUKSIIN

Aamukokouksen tarjoiluehdotuksia

- Kahvi/tee, appelsiinituoremehu granini 2dl (89 kcal), 1 kpl cocktailpiirakka härkä-täytteellä 45g (68 kcal)
- Kahvi/tee, ruisnallikka kinkku 85g (122 kcal)
- Kahvi/tee, kivennäisvesi, ruispuikula, täytetty ½ kalkkuna 60g (120 kcal)
- Kahvi/tee, broilerivoileipä, monivilja 130g (155 kcal)

- Kahvi/tee, rieskarulla graavikirjolohti 50g (138 kcal)
- Kahvi/tee, mustikka-annos 125g (43 kcal)
- Kahvi/tee, appelsiinituoremehu granini 2dl (89 kcal), ruispuikula kalkkuna 130g (239 kcal), luumu 50g (22kcal)
- Kahvi/tee, kivennäisvesi, reissumies lämminsavukirjolohti-kananmunaleipä 180g (253kcal), banaani 100g (56 kcal)

Iltapäiväkokouksen tarjoiluehdotuksia

- Kahvi/tee, puolukka-omenapiirakka 70g (115 kcal)
- Kahvi/tee, mansikkasmoothie 140 g (101 kcal), kiivi 50g (19kcal)
- Kahvi/tee, mustikkacrostini, 20g (44 kcal)
- Kahvi/tee, ananas-minttusalaatti 130g (89 kcal)
- Kahvi/tee, mansikkarahka 120g (132 kcal)
- Kahvi/tee, rahkapulla 80g (231 kcal)
- Kahvi/tee, marjapiirakkaa 80g (235 kcal), omena 50g (15 kcal)
- Kahvi/tee, vaniljapuustinen 70g (233kcal), kiivi 50g (19kcal)

Iltakokouksen tarjoiluehdotuksia

- Kahvi/tee, rieska savuporo 70g (93kcal)
- Kahvi/tee, ruispuikula, ½ täytetty tonnikalatahnalla 50g (114 kcal)
- Kahvi/tee, patonkileipä kasvis 60g (135 kcal)
- Kahvi/tee, Jugurttismoothie mansikka 100g (81 kcal), 2 kpl cocktailpiirakkaa härkätäytteellä (136 kcal)
- Kahvi/tee, Nektari 1,5dl (61 kcal), kauden kasvikset 140g (85 kcal)

- Kahvi/tee, appelsiinituoremehu granini 2dl (89 kcal), porkkana-omena-ananasannos 160g (59 kcal)
- Kahvi/tee, kivennäisvesi, ruisnallikka paahtopaisti 75g (99kcal) viinirypäle 50g (34 kcal)
- Kahvi/tee, 6-viljan sämpylä kinkku 130g (277kcal), appelsiini 100g (31 kcal)

Erityisruokavalioiden merkinnät tilauslistassa

Kokoustarjoilujen tilauksessa on tärkeää huomioida erityisruokavaliot. Yleisimmin tilauslistoissa käytetään seuraavia merkintöjä ja niiden lyhenteitä:

Vähälaktoosinen tuote → VL

Laktoositon tuote → L

Gluteeniton tuote → G

Maidoton → M

Ruoka-aineallergiat ja erityisruokavaliot

Laktoosi-intoleranssi on maitosokerin eli laktoosin imeytymishäiriö. Sen hoitona ovat vähälaktoosiset tuotteet (mm. hyla ja into) tai täysin laktoosittomat tuotteet.

Keliakia tarkoittaa, että henkilö noudattaa gluteenitonta ruokavaliota. Hän voi käyttää ruokavaliossaan mm. maissia, hirssiä, tattaria ym. sopivia vaihtoehtoja. Hänen pitää välttää kotimaisia viljoja eli vehnää, ohraa, kauraa ja ruista. Joillekin aikuisille saattaa sopia pieninä määrinä puhdas kaura.

Maidoton ruokavalio tarkoittaa sitä, että henkilö ei voi nauttia tuotteita, jotka sisältävät maitotuotteita tai maitoproteiinia. Maitoallerginen EI voi käyttää laktoosittomia tuotteita, sillä ne sisältävät yhä maitoproteiinia laktoosin poistamisesta huolimatta.

Kasvisruokavalioita on monia erilaisia. Vegaanit ovat kasviruokailijoita, jotka eivät käytä ravinnossaan mitään eläinperäisiä tuotteita, jolloin tuotteiden valmistuksessa ei saa käyttää lihatuotteita, maitotuotteita, kananmunaa, liivatetta, eikä mitään muutaakaan eläinperäistä tuotetta.

Vegetaristeissa on sellaisia, jotka eivät käytä punaista lihaa, mutta muita eläinperäisiä tuotteita, kuten muna ja maitoa voidaan käyttää. Ota aina selvää kasvisruokavaliota noudattavalta, salliiko henkilö ravinnossaan eläinperäisiä tuotteita lainkaan.

Kokoustilauksia suunnitellessa tulee tarkistaa kokousvierailta jo kokoukseen ilmoittautumisen yhteydessä, noudattavatko he jotakin erikoisruokavaliota, jotta erillistä ruokavaliokyselyä ei tarvitse tehdä.

Kansainväliset vieraat ja uskonnolliset rajoitukset

Kansainvälisten kokousvieraiden suhteen tulee tarkistaa mahdolliset uskonnon tai kulttuurin aiheuttamat ruoka-ainerajoitukset. Joidenkin uskontojen ruokavaliot ovat yleisesti tunnettuja. Alla on esimerkkejä yleisimmistä uskonnoista ja niiden ruokavalioiden kuvaukset. Mikäli vieras tulee jostain muusta kulttuurista kuin alla olevista, tarkista ruokailuun liittyvät käytännöt etukäteen.

Islam: Sian ja hevosen veri ja liha on kielletty. Myös kaikki sellainen liha, josta ei ole teurastuksen aikana poistettu kaikkea verta. Myöskään sellainen liha ei sovi, joka on kuollut muulla tavoin kuin teurastamalla. Mikäli et ole varma lihan alkuperästä, valitse jokin muu tarjoilutuote. Liivatteen käyttö on kielletty, joten vältä leivonnaisia joissa sitä on käytetty. Alkoholin käyttö on kielletty.

Hindu: Vegetarismia ihailaan, suosi kasvisvaihtoehtoja. Maitotuotteet hyväksytään, pieniä määriä kalaa tai munaakin myös. Naudan liha on ehdottomasti kielletty (pyhä eläin).

Buddha: Kuten hindulaisilla, vegetarismia ihailaan.

Juutalaisuus: Sianliha on kielletty. Siipikarja ja kalat sopivat, äyriäiset, simpukat ym. ovat kiellettyjä. Huomaa, että samalla aterialla ei ole soveliaista nauttia liha- ja maitoruokia tai niiden yhdistelmiä.

Adventismi: Sianliha, veri ja sisäelimet ovat kiellettyjä. Lisäksi usein laktovegetaarinen ruokavalio. Kahvi, tee ja alkoholi eivät ole suotavia.

Mormooni: Kahvi, tee ja alkoholi sekä tupakan poltto on kiellettyä.

Tilaajan oppaan koostaminen

Oppaan teossa on tehty yhteistyötä kokoustuotteiden osalta Fazer Amican kanssa. Fazer Amica on kehittänyt terveyttä edistäviä kokoustuotteita, joita tässä oppaassa on myös osin hyödynnetty. Samantyyppiset kokoustarjoilutuotteet voivat löytyä muiltakin kokouspalveluiden tuottajilta.

Liite 6, Kutsu työkokoukseen 20.4.2010

Kutsu kokoustarjoilujen tilaajille ja tuottajille

18.3.2010

Virkeyttä päivään ja tehoa kokouksiin viisailla valinnoilla

Sosiaali- ja terveysministeriö järjestää osana Kunnon ministerit –kampanjaa työkokouksen kokoustarjoilukäytännöistä/kehittämisestä. Tarjolla on tietoa ravitsemuksesta, vinkkejä tarjoiluista, hyvää syötävää ja toivottavasti vilkasta keskustelua.

Tervetuloa kuulemaan ravitsemuksesta ja terveydestä, saamaan tuoreita ideoita kokoustarjoiluista ja keskustelemaan ja vaikuttamaan kokoustarjoilujen kehittämiseen. Tilaisuus on jatkumo viime vuonna tehdylle selvitykselle, jossa tarkasteltiin kokouspalveluiden nykytilaa ministeriöissä. Selvitykseen osallistui kymmenen ministeriön edustajat. Selvityksen pohjalta on syntynyt ehdotus kokoustarjoilujen kehittämiseksi yhteistyössä Jyväskylän ammattikorkeakoulun ja Fazer Amican kanssa. Kehitystyön tavoitteena on edistää kokouspalveluja käyttävien terveyttä terveellisimmillä, turvallisimmilla, ympäristöystävällisillä ja laadukkaimmilla kokoustarjoiluilla.

Aika 20.4.2010 klo 9-12

Paikka Sosiaali- ja terveysministeriö, Meritulli
Meritullinkatu 8

Ohjelma

Avaus aamupalan kera
Maija Perho
ohjelmajohtaja, STM

Viisailla valinnoilla terveyttä ja työssä jaksamista
Marjaana Lahti-Koski
neuvotteleva virkamies, STM

Hyvinvointia kokouksiin – kokoustarjoiluoppaan esittely
Anne Kiviniemi, Emilia Kumpulainen ja Karoliina Väisänen, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

'Tätä haluaisimme tarjota'
Fazer Amican edustajan puheenvuoro

Tilauslistat työvälineeksi: tästä se lähtee – vai lähteekö?
Osallistujien vuoro

Lisätietoja
Marjaana Lahti-Koski (marjaana.lahti-koski@stm.fi)

Ilmoittautumiset 12.4. mennessä
emmi.suomilampi@stm.fi

Tervetuloa!

Maija Perho

Marjaana Lahti-Koski